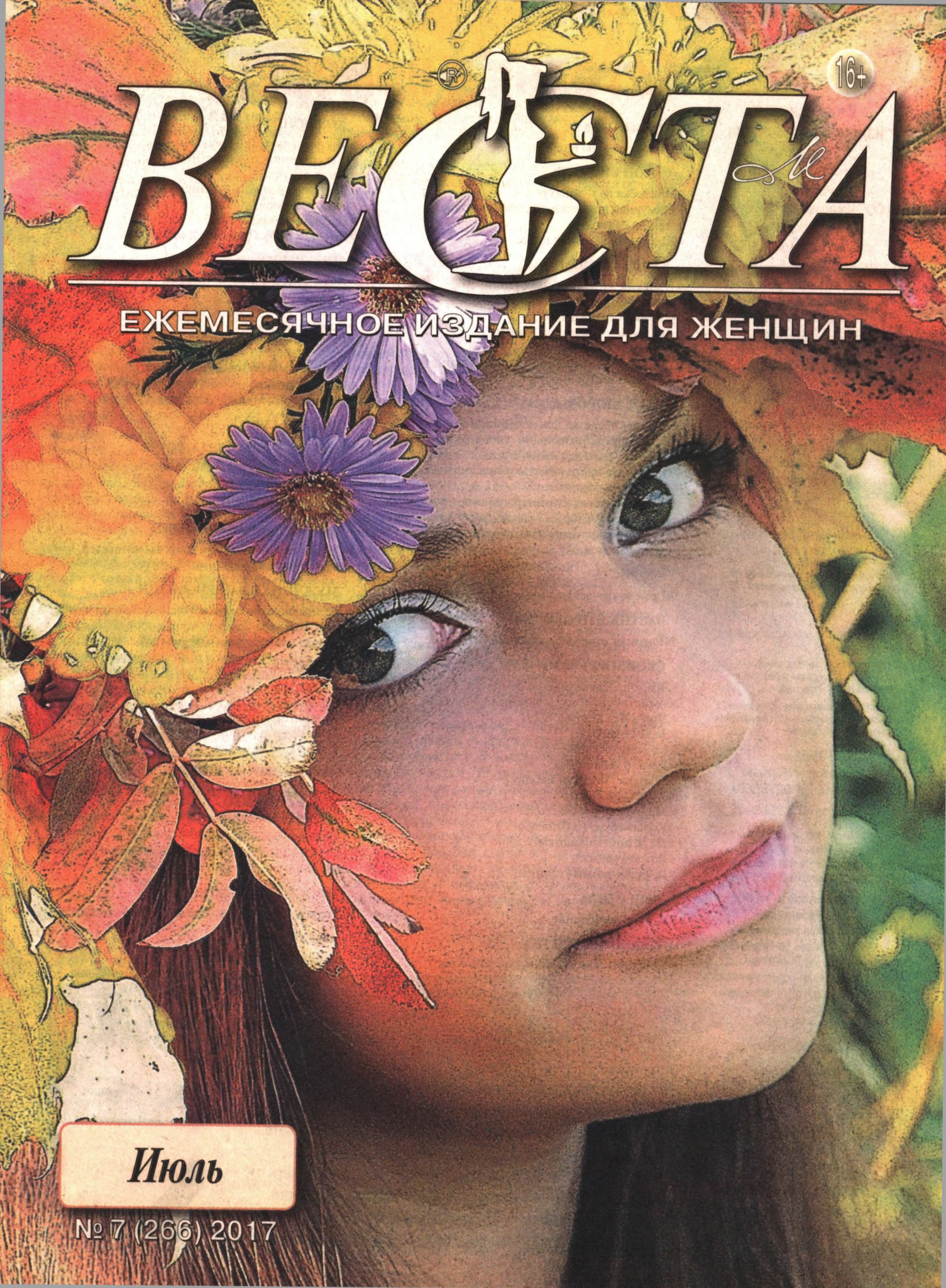


The cover of the magazine 'ВЕСТА' features a close-up portrait of a woman's face, looking upwards and to the right. Her face is partially framed by autumn foliage, including yellow and orange leaves and several purple daisy-like flowers. The title 'ВЕСТА' is written in a large, stylized, white serif font across the top. A small registered trademark symbol (®) is visible above the 'В'. In the top right corner, there is a small circular logo with '16+' inside. Below the title, the text 'ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН' is written in a smaller, white, sans-serif font. At the bottom left, the month 'Июль' is displayed in a white serif font inside a rounded rectangular box. Below this box, the issue number '№ 7 (266) 2017' is printed in a white sans-serif font.

ВЕСТА

16+

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Июль

№ 7 (266) 2017

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

группа физических лиц

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано

в Комитете Российской Федерации

по печати. Рег. № 014813

от 15. 05. 1996 года.

Главный редактор Марина КОСТЫНА

Адрес редакции:

г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с мнением редакции.

Ответственность за содержание и достоверность сведений в рекламе и объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных в «Весте-М», без письменного разрешения редакции не допускается.

Директор

по распространению

Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

10 июня 2017 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.

Дата выхода 28 июня 2017 года.

Отпечатано в ГУПО

«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12

тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического

брака обращаться в типографию.

Заказ № 1996.

Тираж 244500 экз.

Тираж 452870 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс

в каталоге «Почта России» —

П2181,

в каталоге «Пресса России» —

51182.

Подписку можно оформить

на сайте: VIPISHI.RU

На первой странице — Татьяна

г. Мантурово

Сегодня в номере:

КОСМЕТИКА

- Я абрикос — на юге рос.

САЛОН КРАСОТЫ

- Прическа из мокрых волос.
- Гламурная прическа из длинных волос.
- Летние советы.
- Для здоровья ваших волос.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Плоский живот и тонкая талия.
- Переходите на сою.
- Скраб во время загара.
- Два теста для больной спины.
- Безопасный «животик».
- Основное противоречие жаркого климата.
- В борьбе за стройность.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

- Народные средства при лечении цистита, остеохондроза, тахикардии, гипертонии, зоба.
- Грецкие орехи для иммунитета.
- Огуречные плети помогают при климаксе.
- Лук варите в молоке.
- Зеленая аптека: золототысячник зотничный.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читательниц отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Психолог отвечает на письма читателей.

СВОИМИ РУКАМИ

- Два топа, связанные на спицах, и асимметричный топ, связанный крючком.
- А ниточка все тянется...
- Задом наперед.
- Кружево все изменит.
- Летние украшения.
- Заколка «морская звезда».
- Украшаем кепки.
- Майка в морском стиле.
- Колье-чокер из банданы.
- На летнюю дискотеку!
- Вот это карман!
- Восхитительные сланцы.

ВАШ СТИЛЬ

- Летнее настроение.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- 21 рецепт замечательных летних блюд.

ХОЗЯЮШКЕ

- Масло со вкусом и ароматом.
- Для сохранности косметики.
- Гамак для ног.
- Вентилятор вместо кондиционера.
- Эксклюзивная плошка.
- Насекомые-кофефобы.
- Готовься рыбка большая и маленькая.

ИНТЕРЬЕР

- На память о море.

ВАШ САД

- Особые черты.
- Руклядь? Нет! Клумба!

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Водные забавы.
- Мы едем в отпуск.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 июля по 15 августа.
- Тест. А как вы делаете подарки?

ИСТОРИЯ ВЕЩЕЙ

- О гигиене замолвите слово.

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на август.

МУЖЧИНА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Несколько слов о мужчинах, с которыми лучше не связываться.
- Ошибки, о которых мы будем сожалеть.

ЭТИКЕТ

- И в радости, и в горе.
- Персона нон грата.
- Золотые правила поведения гостей.
- Ошибки фуршетной вечеринки.
- Подарок не по нраву.

УСПЕШНЫЕ ЖЕНЩИНЫ

- Джейн Остин: королева английского романа.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Звездные причуды.
- Наталья Рудова и Мария Луговая замуж не торопятся.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

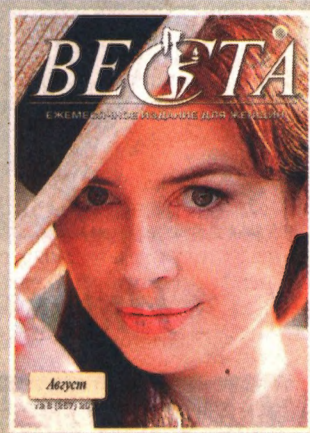
- Лариса Маркиянова. Пигмалион по случаю.

НА ДОСУГЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- Новые тенденции осенне-зимнего сезона.
- Шляпа: избранные приключения.
- Ложь во спасение... любви.
- По секрету от всего света.
- Начните с пяти.
- Арбузы любой формы.
- Плачем от... избытка слез?
- Неудачник по прозвищу «счастливчик».
- «Чумовые» танцы.
- Жизнь, как песня.
- «Сухая рыбалка».
- Так расположились звезды.
- Легкий перекус — тяжелый труд.
- И многое другое.



На дворе у нас лето, жаркое солнышко понемногу тонирует бронзантом нежную кожу представительниц прекрасного пола, насыщая организм витамином D и способствуя усиленной выработке гормонов удовольствия, что, в свою очередь, украшает лица улыбками и блеском глаз. В связи с этим напоминаем (как это мы всегда делаем в июле!), что ваши прекрасные лица, излучающие счастливое настроение, так и просятся к нам на обложку.

Дорогие девочки, девушки, женщины! Если вы хотите, чтобы вашу красоту увидела вся страна и ближнее зарубежье, попытайте счастье — присылайте нам фотопортреты вашей красоты. Время пришло, и мы в очередной, 13-й, раз объявляем

конкурс «ЛИЦО «ВЕСТЫ» - 2017!

Но прежде чем мы в очередной раз представим вашему вниманию условия конкурса, поговорим немного о... конкурсах прошедших. Точнее — об ошибках, совершенных девушками, в результате чего конкурсантами они не стали.

Нам бы очень не хотелось, чтобы эти строчки оказались обращены и к кому-то из вас.

Милая девушка!

Конечно, ты — прекрасна. Но, поверь, что запечатлеть и показать всему миру твою красоту под силу только хорошему фотографу-профессионалу. Ведь фото — это остановленное мгновение, а красиво и качественно остановить этот миг селфи вряд ли в состоянии!

Ты много раз держала в руках наше издание и видела обложки, на которых запечатлены лица многих и многих девушек из всех уголков нашей страны. Лица!!! Почему же ты прислала на конкурс фото «в полный рост»? Нам очень понравилась твоя стройная, ладно скроенная фигурка, но в конкурсе такая фотография участвовать не может — она не подходит для нашей обложки.

Ты обратила внимание, что девушки на наших обложках улыбаются, открыты и позитивны, их взгляд устремлен на тебя — ведь они должны являть себя миру победительницами, уверенными в том, что весь мир принадлежит женщине (именно такой девиз у «Весты»!) и смотреть ему прямо в глаза, радуясь жизни, свету, любви! Но почему же на конкурс ты прислала фотографию, где взгляд твой — куда-то в сторону, да и настроение — не ахти! Ну, куда это годится?! Для участия в конкурсе — точно нет!

Ты считаешь себя красавицей — и правильно делаешь! Но... «этот предательский пры-

щик!..» «эта родинка не там, где нужно!» «эта едва заметная горбинка на носу!..» «эта морщинка — господи, ну откуда она взялась?!» И тогда ты воспользовалась услугами Photoshop'a. А вот этого ни в коем случае делать не надо было! Поверь, нас интересует твоя природная, естественная красота, поэтому и обязательное условие конкурса — никаких обработок изображения! (А прыщик, если потребуется, перед публикацией устраним мы сами.)

Может, ты и не заметила, но на второй странице мы всегда указываем, кто именно у нас на обложке: имя девушки и откуда она. Возможно, поэтому ты прислала на конкурс фотографию, но не приложила к ней расписки и не указала свой адрес. Но ведь в условиях конкурса это указано совершенно четко!

А потом сидишь дома, перелистываешь «Весту» и с обидой думаешь: «Я такая красавица, а на конкурсе не заняла никакого места!.. Несправедливо!» Но представь, каково бывает обидно нам, когда фотографии девушек — среди них, как сейчас модно говорить, много очень достойных! — мы вынуждены не допускать до участия в конкурсе из-за того, что они не выполнили какое-то из условий. Заметь: условий этих не так уж много. Но соблюдение их — обязательно! Поэтому еще раз повторяем: пожалуйста, не упустить из виду ничего!!!

Напоминаем о конкурсных требованиях.

1. В конкурсе участвуют фотографии ТОЛЬКО в электронном виде — присланные по электронной почте или на электронных носителях (CD, флэш-память), записанные в формате TIFF, JPEG, с разрешением не менее 200 dpi, размером 24x30 см, объемом не менее 300 Кбайт.
2. В конкурсе участвуют ТОЛЬКО цветные фотографии.
3. Компьютерная обработка фотографий не допускается.

Требования к конкурсантикам:

1. Возраст — 15-35 лет.
2. На фотоснимке — лицо.
3. Композиция кадра — взгляд в камеру, позитивное настроение.
4. К фото должна быть приложена расписка следующего содержания: «Я, (фамилия, имя, отчество, дата рождения, паспортные данные, домашний почтовый адрес, адрес электронной почты (если есть), контактный телефон), даю свое согласие на публикацию моей фотографии на обложке газеты «ВЕСТА-М». Дата, подпись».

Если вы прекрасны, но еще несовершеннолетни, расписка должна быть от вашей мамы.

5. Последний день приема фотографий на конкурс — 20 сентября 2017 года.

Редакция «Весты-М»



О ГИГИЕНЕ ЗАМОЛВИТЕ СЛОВО...

Всем нам с самого раннего детства помнится знаменитый мойдодыровский «гимн чистоте». «Давайте же мыться, плескаться...» — призывал советских детишек и их родителей Корней Иванович Чуковский. Но надо признать, что соответствовать этому призыву, то есть, быть в тренде, стало модным совсем не так давно...

ЗАБЫТОЕ ОТКРЫТИЕ

Связь между чистой и здоровьем люди открыли, в общем-то, давно. Но как часто бывает с хорошими идеями, о них время от времени забывают.

Из достоверных источников известно о чистотях-египтянах: «...Повсюду бани, которые хорошо устроены и доступны каждому». У древних греков поначалу мылись только богачи — в чуть теплой водичке, дабы не прослыть неженками. А основная масса населения телесной чистоты добивалась не мытьем, а умачиванием оливковым маслом (благо, масла в Греции много!) с последующим соскабливанием грязи специальными скребками. Но, глядя на египтян, греки быстро сориентировались, начали повсеместно строить общественные купальни и назначили ответственных за чистоту — боги-сестер Гигиену (здоровье), Иасо (лечение) и Панацею (всецелительницу), чьи изваяния и ставили у входа.

Но по-настоящему с помывочной темой развернулись древние римляне. Знаменитые римские горячие бани (термы) ведут отсчет со времен императора Августа, преемника Цезаря. Впоследствии чуть ли не каждый римский правитель считал своим долгом какую-нибудь терму да построить. В свое время (IV век) знамениты были термы императора Диоклетиана, вмещавшие до трех тысяч горожан и приезжих и бывшие одним из главных развлечений после гладиаторских боев. Здесь мылись, искусные руки рабов массировали изнеженные тела римлян, знатным матронам предлагались эксклюзивные процедуры — маникюр и окрашивание волос. Правда, в соседних термах предлагали точно такой же эксклюзив... Образованные патриции, напарившись, заворачивались в тогу и поднимались в библиотеку, чтобы обсудить с какими-нибудь другими патрициями пару философских вопросов или виды на будущий урожай винограда. Кстати, возможно из Древнего Рима идет и наш обычай заворачиваться в простыню, как в тогу — вспомните Георгия Букова в «Иронии судьбы...»!

Но потом европейская история совершила очередной виток спирали, античный мир рухнул под натиском варваров, и в Европе начала формироваться новая цивилизация — еще долгие столетия во многом остававшаяся варварской. О связи между чистой и здоровьем забыли...

А в это время в Византии...

Пальму первенства у рухнувшей Западной перехватила Восточная Римская империя со столицей Константинополем (он же — «второй Рим», он же — Византия, он же — Царьград, он же — Стамбул).

Она сохранила от прежнего Рима в том числе и «помывочно-развлекательные» традиции. Столица православной империи тоже сумела прославиться банями, которые имелись в каждом квартале города, а всего их насчитывалось несколько сотен.

Кстати, соседняя Русь с удовольствием перенимала хорошее у соседей, а не только вешала им щиты на ворота. Наши предки соединили обычай парной с венником и ополаскиванием ледяной водой и римско-византийские традиции «дополнительных услуг». Тем самым постепенно превратили русскую баню в многоцелевой центр по оказанию комплексных услуг населению: в бане не только парились-мылись, здесь стригли и брили, ставили пиявки и «пушали» кровь, лечили простуду, костоправыправляли вывихнутое и заговаривали грыжу, «пресекали» радикулиты и «правили животы»...

ПОМЫТЬСЯ? РИСКУЕШЬ ЖИЗНЬЮ!

Новая Европа строила новую цивилизацию, во многом отринув старое, не считаясь с вполне, казалось бы, разумными достижениями прошлого. Такое отрицательное отношение коснулось и чистоты вообще, и личной гигиены.

В каком-то смысле можно понять язычников-монголов, которые подошли к проблеме мытья радикальнее многих: они вообще запретили, чтобы не оскорблять духов воды, а нарушителям запрета ломали позвоночник. В средневековой Европе до таких крайностей не доходило, но гигиена была, мягко говоря, не в моде.

Немаловажно то, что средневековые врачи считали, будто мытье «раскрывает поры», делая челове-

ка уязвимым для заразы. Чума, холера, оспа приходили в Европу с завидной регулярностью, «выкашивая» порой значительную часть населения — молодых и старых, бедных и богатых. Пандемия чумы, известная как «черная смерть», в 1346-1353 годах уничтожила более 25 миллионов человек — четверть населения тогдашней Европы. Но ни ученые мужи, ни остальное население не связывали болезни с грязью.

ЕВРОПЕЙСКАЯ ИЕРАРХИЯ «ГРЯЗНУЛЬ»

Конечно, европейская неумытость в средние века не являлась «привилегией» буквально всех — не все относились к мытью как к чему-то ненужному или даже вредному. Были и графы-бароны-герцоги, с удовольствием по утрам принимавшие бадью с горячей водой, и жены их в красивых пеньюарах весело плескались в лоханях, а людишки попроще, в основном из тех, кто жили возле водоемов, периодически принимали водно-воздушные ванны. И все-таки основная часть населения мылась крайне редко.

Для горожан реки, озера, ручьи были невиданной роскошью, а городские бани — там, где они были — предоставляли в основном услуги сексуального характера, а не помывочного, и со временем стали чуть ли не главным рассадником венерических заболеваний.

Жители городов месяцами не меняли одежду, многие ухитрялись и никогда ее не стирали; белье же не носили вовсе.

Толерантность к грязи стала повсеместной; вшами, диареей и дурным запахом от тела были охвачены все слои населения. Крестьяне и горожане, искусные ремесленники и попрошайки возле храмов, важные государственные чиновники и их слуги, знатные дамы и кавалеры постоянно чесали зудящее от укусов тело — блохи и вши боролись на этом теле за господствующее положение. А на вершине грязно-вшивой пирамиды стояла элита общества — королевский двор! За более чем тысячулетнюю «грязноватую» эпоху (начиная с V-VI и примерно до XVIII в.) многие представители этой элиты оставили свой «грязноватый» след в истории.

Королева Изабелла Кастильская (XV в.) без стеснения признавалась, что



за всю жизнь мылась дважды — при крещении и накануне свадьбы. Дочь одного из французских королей погибла от вшивости. Папа римский Климент V отдал Богу душу в 1314 году из-за дизентерии. «Король-солнце» Людовик XIV (1638-1715), по словам посетивших его русских послов, «смердел аки дикий зверь». Перечисление можно продолжать долго...

Большинство аристократов спасались от грязи с помощью надушенной тряпочки, которой они протирали тело. Подмышки и пах рекомендовалось смачивать розовой водой. Мужчины носили между рубашкой и жилетом мешочки с ароматическими травами. Дамы пользовались ароматической пудрой. Не в силах победить вшей, их называли «божьими жемчужинами» и считали признаком святости.

А в это время в Америке...

Если европейцы боролись со следствием — с дурным запахом, — обильно смачивая себя парфюмерными изделиями, то, например, аборигены Северной и Южной Америк, то бишь индейцы, поступали иначе. Они «работали» над причиной — то есть над телом.

«Грязные дикари», «грязный индеец» — нам очень хорошо знакомы из истории эти фразы европейских колонистов по отношению к ацтекам и инкам, команчам и делававам, апачам и могикам. И это, несмотря на то, что, в отличие от европейцев, индейцы практически ежедневно купались, для мытья волос «изобрели» мыло и шампунь, использовали дезодоранты и заботились о чистоте одежды.

Отсутствие недорогих стоматологов заставляло индейцев очень внимательно относиться к зубам: они ежедневно их чистили, ополаскивали настоями, предотвращавшими кариес. «Просвещенные» испанские колонисты местную воду не использовали, опасаясь заразиться чем-нибудь, а зубы на всякий случай чистили... собственной мочой!

ОБ АНЕКДОТАХ, ГРЯЗНУЛЕ ЛЖЕДМИТРИИ И ОБЩЕЖИТИИ

В одном старом анекдоте муж сетует на жену, дескать, грязнуля: «моется по десять раз на дню!» А вот совсем не анекдотом были сообщения иностранцев на родину о том, что русские, видимо, «очень грязный народ, поскольку часто моются»!

Несмотря на все издержки феодального строя и ужасы крепостничества, во все годы на Руси чистота считалась образцом жизни христианина. Что на праздник, что на бой, что на смертный одр — россиянин должен был быть в чистом. Когда в 1606 году в Москве поднялось восстание против самозванца Лжедмитрия, его обвиняли еще и в том, что он «ополячился» и не ходит каждую субботу в баню...

Конечно, не стоит утверждать, что тогдашняя Россия была царством чистоты. И среди русских было достаточно шаромыжников — грязных, оборванных. Их, правда, жалели...

Но одно несомненно: мыться, регулярно менять «исподнее», бороться с паразитами, будучи они заведуются — то есть, быть чистоплот-

ным, на Руси все-таки было обычаем, своего рода нормой общего и семейного жития.

О НЕСМЫВАЕМОМ...

Тема отправления естественных человеческих потребностей, конечно, не самая-самая из возможных для обсуждения, но — очень важная. Два животрепещущих вопроса всегда волновали хомо сапиенса: «Где это делать?» и «Что с этим делать потом?».

Естественно, древние первыми придумали, где это делать и как это потом смыть. Канализация и туалеты со сточными системами существовали уже свыше 4000 лет назад. Достаточно продвинутые варианты предлагались в Вавилоне, Карфагене, Иерусалиме, повсеместным клозет был уже в V в. до н. э. в Афинах. Сохранились сведения о роскошных уборных (фриках) Древнего Рима. Они служили местом встреч и бесед (!) под журчание сливных ручьев, которые устремляли свое течение в клоаку максима, построенную в VII-VI веках до н. э. и оставшейся самой совершенной канализацией еще много веков.

Естественно, европейцы, едва перейдя в средневековье, тут же забыли о достижениях древних. Про их личную гигиену уже было сказано, общественная же была ничуть не другой.

О ЛЮДЯХ И КЛОЗЕТАХ

Роль нарочито забытой канализации теперь выполняли канавки (там, где они были) на улицах, по которым струились зловонные ручьи помоев. Забывшие об античных благах цивилизации люди справляли теперь нужду на улице где придется. А дома... Как иронично заметил один историк, новые поколения европейцев, забыв о туалетах со смывом на полторы тысячи лет, повернулись лицом к ночным вазам... Которые, надо признать, без зазрения совести использовали и днем, а содержимое выплескивали в окно! Правда, по указу, например, французского короля Людовика IX Святого это можно было делать лишь после трехкратного истощающего предупреждения («Поберегись!»).

Улицы мыл и чистил единственный в те времена дворник — дождь. Главный городской санитар вымывал из укромных мест всю грязь, и по улицам неслись бурные потоки нечистот.

А в это время элита...

Красивая эпоха короля-солнца, кардиналов Ришелье и Мазарини, а также отважных мушкетеров, надо признать, имела и оборот-

ную сторону, которой великий Дюма предпочитал своим пером не касаться. «В Версале и вокруг него, в аллеях, за дверьми, под лестницами — практически везде можно увидеть и унюхать тысячи куч, оставленных живущими здесь...» — это записки очевидца жизни во дворце Людовика XIV. И такое положение объяснимо: во дворце не было ни одного туалета! Французский королевский двор регулярно переезжал из замка в замок, из одного дворца в другой из-за того, что в предыдущем месте уже нечем было дышать. Позже в дело будет пущена «мощная артиллерия» — парфюм. Правда, сочетание двух таких разноплановых ароматов приводило порой к обратному результату.

НЕУДЕРЖИМАЯ СИЛА!..

Придворные прямо посреди разговора на приеме в Лувре или Версальском дворце, на королевском балу или даже во время мессы в храме (!), будто вспомнив о чем-то, отходили в уголок и справляли там разную нужду. Для исполнения этого деликатного маневра на помощь приходили слуги со специальными емкостями в виде бутылочек «непроливаек» или «вазами», которые подавали под роскошные кринолины специальными чапельниками.

Вы спросите, почему же люди так поступали, почему даже король-солнце — впрочем, как многие другие короли, — разрешал придворным использовать в качестве туалетов любые уголки своих дворцов и парков. Ответ прост: все дело во всемогущей, беспощадной, неумолимой, способной заставить врасплох кого угодно и где угодно диарее! При невысоковом качестве пищи и грязноватых руках понос для среднестатистического жителя Европы был перманентным состоянием.

А в это время на Руси...

Издревле на улицах российских сел и городов поддерживался определенный уровень чистоты — во всяком случае, «продукты жизнедеятельности» что в деревнях, что во дворцах не выплескивали на улицу, а добросовестно «относили» в себе в специально оборудованное всесезонное отхожее место типа «сортир». Оттуда нечистоты по мере наполнения извлекались золотарями, коих народ любя-иронично называл «золотых дел мастерами», и вывозились за город. Конечно, не канализация, но все-таки...

P.S. Могло ли человечество еще совсем недавно, по меркам истории, представить себе всю прелесть гигиеническо-сантехнического разнообразия — от «полотенца пушистого и мыла душистого» до лющих унитазов, одновременно измеряющих пульс, давление и оценивающих состояние кожных покровов? Да, что ни говори — прогресс...

Подготовил Игорь БЕРЕЗОВ



Я АБРИКОС — НА ЮГЕ РОС!

Неважно, будет это красивый ароматный южный абрикос или его полудикий сородич, главное, он должен быть спелым и мягким, когда вы захотите съесть его или использовать в косметических целях. Ведь только спелые плоды «армянского яблока» (так называют абрикос в ботанических справочниках) содержат рекордное количество полезных для здоровья и красоты веществ и витаминов.

Вы убедитесь, что абрикос благотворно действовал на вашу кожу, уже после первой маски. И все это благодаря уникальному составу полезных для кожи веществ. Они помогают коже сохранять молодость, увлажненность, упругость, эластичность, разглаживают морщинки и покрывают кожу защитным слоем.

ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

● Смешайте 2 ч. ложки пюре из мякоти абрикосов с 1 ч. ложкой жирного творога и 0,5 ч. ложки меда, если у вас нет на него аллергии. Нанесите маску на кожу лица на 20 минут, затем смойте теплой водой.

Маска увлажняет, разглаживает и витаминизирует кожу.

ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

● Взбейте мякоть 1 абрикоса с 1 ст. ложкой йогурта. Нанесите маску в несколько слоев, давая предыдущему слою подсохнуть перед нанесением следующего. Оставьте маску на коже на 15 минут, затем смойте теплой водой.

Маска разглаживает морщинки, повышает тонус кожи и улучшает цвет лица. Особенно эффективен курс из 10 масок — дважды в неделю.

ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

● Смешайте 1 ч. ложку пюре из мякоти абрикосов с 1 ч. ложкой кислого молока или сыворотки и взбитым белком. Нанесите маску толстым слоем на кожу лица на 25 минут, затем смойте прохладной водой.

Маска освежает и матирует кожу, стягивает поры и устраняет жирный блеск.

ДЛЯ ВСЕХ ТИПОВ КОЖИ

● Смешайте равное по объему коли-

чество свежевыжатого абрикосового сока и свежего деревенского молока. Эту порцию лосьона надо использовать за 2 дня. Протирайте лицо лосьоном утром, днем и вечером, давайте ему высохнуть на коже, а затем умывайтесь прохладной водой. Храните лосьон в холодильнике.

Лосьон увлажняет, разглаживает кожу и придает ей здоровый вид.

● Разведите молоком 1 ст. ложку глины до состояния густой кашицы, добавьте 0,5 ч. ложки меда и пюре из мякоти половинки абрикоса и хорошенько все перемешайте. Нанесите маску на кожу лица на 15 минут, затем смойте прохладной водой.

Маска повышает упругость и эластичность кожи, разглаживает мелкие морщинки.



ВИТАМИН ДЛЯ ЗРЕНИЯ

Если ваши глаза пострадали от солнца, или вы обратили внимание, что плохо видите в сумерках, значит, вам не хватает витамина А. Летом можно не давиться морковкой, а просто съесть 3-5 абрикосов в день. Этого хватит, чтобы обеспечить своему организму суточную дозу витамина А, а как бонус — изрядную дозу витамина С и полезного для сердца калия.



И КОСТОЧКИ В ДЕЛО

Для косметической промышленности важны не столько плоды абрикоса, сколько косточки. Из оболочки делают тушь и активированный уголь, а ядра идут на производство абрикосового масла. И по своим косметическим свойствам оно одно из лучших.



ЧЕТЫРЕ «А»

Смешайте в равной пропорции абрикосовое масло и масло авокадо, добавьте

2-3 капли апельсинового масла и вы получите отличное антицеллюлитное средство. Используйте смесь масел для самомассажа.



«АБРИКОСОВОЕ ТЕСТО» ОТ ОЖОГОВ

Летнее солнце коварно, и ожогов много не избежать. Если кожа обгорела или от солнца стала слишком чувствительной, выжмите из очищенных от кожицы абрикосов 50 мл сока и понемногу добавляйте в сок при постоянном помешивании овсяную муку, пока не получится состав такой густоты, что его можно будет нанести на кожу кисточкой, и он не будет стекать. Оставьте абрикосовое тесто на коже на 20 минут, затем снимите.

Если солнечный ожог обширный, увеличьте количество средства. Абрикосовое тесто можно использовать несколько дней подряд, пока кожа не восстановится.

Но если, несмотря на предпринятые меры, кожа на обгоревших местах все-таки начала шелушиться, смешайте в равной пропорции пюре из абрикоса, желток и растительное масло. Нанесите состав на кожу легкими похлопывающими движениями и оставьте на 10-15 минут, а затем смойте теплой водой.

Что может выдать возраст женщины, если за кожей лица она активно ухаживает? Шея и область декольте, где кожа очень тонкая и нежная, а также руки, которые даже при самом лучшем уходе выглядят старше паспортного возраста. Отличным лифтинговым средством может стать абрикосовая маска.



Измельчите в пюре мякоть 3 абрикосов, добавьте к ней по 1 ст. ложке натурального йогурта, растительного масла, сметаны и взбитый белок, все перемешайте и нанесите толстым слоем на кожу шеи и область декольте на 15 минут, затем смойте теплой водой. Эта смесь отлично подходит и для рук.

При регулярном применении 2-3 раза в неделю маска придает коже эластичность и упругость, разглаживает мелкие морщинки. В качестве маски для рук состав при необходимости можно использовать каждый день.

АНТИСМОГ

Летом, несмотря на отпуска и сокращение машин на улицах города, в воздухе содержится много вредных веществ. Смог от выхлопов в жару стоит над большим городом, как дымовая завеса. Вывести всю эту дрянь из организма можно с помощью фруктов, содержащих много пектина. Конечно, яблоки вне конкуренции, но в середине лета практически нет спелых местных яблок, а импортные богаты только клетчаткой.



Остаются абрикосы и персики, в них пектина незначительно меньше, чем в яблоках. Вынуждены оставаться летом в городе? Ешьте абрикосы и персики.



РАЗГРУЗКА АБРИКОСАМИ

Любители всевозможных диет и постоянно худеющие часто устраивают себе разгрузочные кефирные и яблочные дни. Но абрикосовые гораздо полезнее, потому что абрикосы не только малокалорийны, но еще и обладают легким мочегонным эффектом. А главное, они повышают настроение и жизненный тонус, что очень важно, когда человек ограничивает себя в еде. Для разгрузочного дня надо залить 300 г вымытой и обсушенной кураги 0,5 литра абрикосового сока с мякотью, дать кураге разбухнуть и употребить это количество еды в 4 приема.



КРЕМ ДЛЯ РУК

Добавьте в 50 мл оливкового масла 2 ч. ложки абрикосового и перемешайте. На водяной бане растопите 20 г пчелиного воска, снимите с огня, добавьте масло. Перемешайте крем деревянной лопаткой, пока он не станет однородным, переложите в чистую сухую баночку и оставьте для остывания.

Наносите крем на руки 2-3 раза в день, оставляйте на коже на 15 минут, затем снимайте излишки салфеткой.



СЛАДКИЕ И КИСЛЫЕ

Несмотря на то, что человечество выращивает абрикосы более 4 тысяч лет, в мире насчитывается не более 20 основных видов этого растения, от которых селекционеры и выводят лучшие сорта.

● Самые сладкие абрикосы растут в жарком мягком климате Средней Азии. Там все плоды — и свежие, и сушеные — называют урюком.

● Самый редкий абрикос — черный. Этот сорт — случайный продукт скрещивания абрикоса и алычи.

● В Японии выращивается особый вид мелких абрикосов, которые свежими никто не ест из-за очень кислого вкуса. Японцы их квасят, тогда они похожи по вкусу на оливки или соленые огурцы.



ХРАНЕНИЕ И ДОЗРЕВАНИЕ



Поскольку на большей части территории нашей страны абрикосы привозные, шанс купить созревшие на ветке плоды равен нулю. Зрелые абрикосы не транспортабельны. Но они отлично дозреют, если поместить их на несколько дней в бумажный пакет и убрать в темное место. Правда, у дозревших абрикосов вкус и аромат хуже, чем у созревших на ветке, но все свои полезные свойства они сохраняют. Спелые абрикосы можно неделю хранить в холодильнике, если держать их в полиэтиленовом пакете с дырочками для вентиляции.



ВМЕСТО ЭПИЛЯЦИИ

У вас легкий пушок над верхней губой и на щеках? Лучший выход — эпиляция в салоне. Но летом ее делать нежелательно. Зато можно попробовать осветлить этот пушок.

Смешайте мякоть 1 абрикоса с 1 ст. ложкой растительного масла. Состав можно наносить на всю кожу лица на 10 минут, если хотите, чтобы пушок на щеках стал тоньше и незаметнее, а можно использовать его только на местах скопления волос. Через 10 минут состав следует смыть теплой водой.

При использовании абрикосового средства 2-3 раза в неделю волосы замедляют рост, становятся светлыми, тонкими и почти незаметными.

СЧАСТЛИВЫ И ЗДОРОВЫ

Самым здоровым и счастливым народом в мире считается небольшое племя хунза, проживающее в горной долине Пакистана. Все представители этого племени — долгожители, в 100 лет они активно работают, а женщины сохраняют способность к деторождению и в 65 лет.

Хунза практически не болеют. Они очень скудно питаются из-за нехватки земли, но при этом едят очень много абрикосов, а зимой урюк и курага составляют чуть ли не единственную их еду.



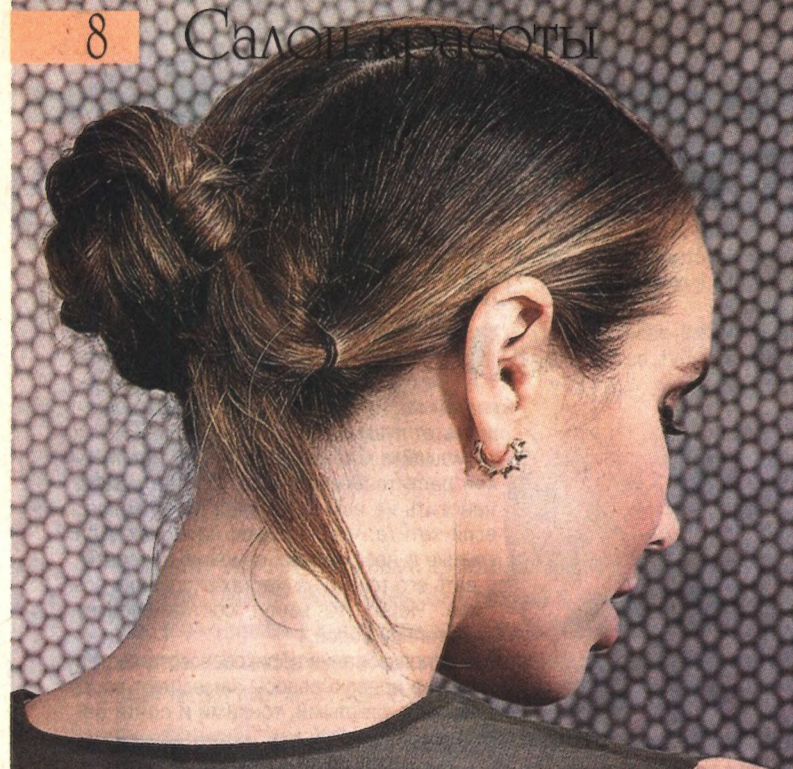
ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ИНФЕКЦИИ



Смена воды и жаркий климат часто играют с приехавшими к морю людьми злую шутку. Расстройство пищеварения, довольно неприятное само по себе, способно испортить любой отпуск. Но предотвратить кишечную инфекцию или ослабить ее проявления поможет абрикосовый сок. Именно в таком виде этот чудный плод проявляет очень сильное антимикробное действие, поэтому сок можно пить в качестве и природного антибиотика, и общеукрепляющего средства.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА





ПРИЧЕСКА ИЗ МОКРЫХ ВОЛОС

После морских купаний уложить мокрые волосы в красивую прическу проще простого!

Разделите волосы на три части, проведя расческой от лба к затылку.

Соберите волосы в три хвостика — низкие по бокам и высокий — в середине.

Заплетите волосы в косу, закрепите кончик резинкой. Можно оставить прическу в таком виде, а можно продолжить.

Оберните косичку вокруг ее основания на затылке, сворачивая в круглый пучок, и закрепите шпильками.



ГЛАМУРНАЯ ПРИЧЕСКА ДЛЯ ДЛИННЫХ ВОЛОС

Главная изюминка этой прически — двойной диагональный пробор!

Разделите волосы на три части, проведя расческой от центра лба наискосок до макушки. Повторите пробор с другой стороны головы.

Соберите среднюю часть волос в высокий хвост и закрепите резинкой.

Отделите от хвостика небольшую прядь и замаскируйте ею резинку. Заколите кончик пряди невидимкой.

Сбрызните прическу лаком для волос.

Подготовила Марина ХРИСТЕНКО



ности.

P. S. Будьте честны перед собой и не считайте, что ведете подвижный образ жизни, если раз в неделю устраиваете в доме грандиозную уборку и ездите в супермаркет за покупками. Для активного образа жизни надо двигаться постоянно, да еще заниматься аэробикой не реже 4-5 раз в неделю. Даже у тех, кто посещает зал 2-3 раза в неделю, активность всего лишь средняя. А тем, кто сидит на работе, в общественном транспорте и дома перед телевизором, следует искать свои показатели в графе «низкая активность».

Вес	низкая активность	средняя активность	высокая активность
60 кг	1418	1655	1891
65 кг	1456	1699	1942
70 кг	1495	1744	1993
75 кг	1533	1788	2044
80 кг	1571	1833	2095

ДИЕТИЧЕСКИЙ ВИТАМИН

Оказывается, витамин D нужен нашему организму не только для того, чтобы помогать усваивать кальций. Он еще и регулирует образование жировой ткани. Те, у кого в крови не хватает этого витамина, весят в среднем на 7-8 кг больше, чем те, у кого он в норме.

Как довести его до нужных показателей? Небольшую нехватку этого необходимого витамина летом можно восполнить очень просто. Витамин D не зря называют солнечным. Достаточно раз в день подставлять солнцу незащищенные кремом с SPF руки (не лицо!) на 10-15 минут.

Если нехватка витамина значительная, без аптечных препаратов не обойтись. В прохладное время года именно с их помощью восстанавливают недостаток солнечно-



ВПЕРЕД, С ГЕРОЯМИ КИНОФИЛЬМА

Многих раздражают телевизоры в тренажерном зале или трансляция кино и телепрограмм на дисплей тренажера, и они не пользуются этой опцией. А на-

прасно. Не отключайте трансляцию. Те, кто следят за перипетиями сюжета фильма, пока бегут по беговой дорожке или крутят педали велотренажера, сжигают гораздо больше калорий, так как незаметно для себя увеличивают скорость.

ЧИННО-БЛАГОРОДНО

Как вы любите обедать — не торопясь, сидя за накрытым столом или устроившись за стойкой бара? Те, кто предпочитают стойку, часто считают, что если расслаживаться

го витамина. Но сколько нужно витамина и надо ли его принимать летом, решить может только врач.

ПИТЬЕ ИЛИ ЕДА?

В жару постоянно хочется пить и почти не хочется есть.

Многие вообще заменяют привычную еду на смузи.

Так почему бы не перевести эту привычку в круглогодичную? Чем гуще напиток, тем меньше наш организм воспринимает его как питье, а больше как еду. Именно поэтому после выпитого стакана сока с мякотью или смузи какое-то время совсем не хочется есть. Если вы станете включать в рацион в первой половине дня сок с мякотью или смузи, уже через пару недель заметите, что стали гораздо стройнее. Вы будете получать витамины, микроэлементы и испытывать некоторое чувство насыщения, а значит, порции остальной еды станут гораздо меньше.



за столом, можно съесть лишнего. О, как они не правы!

Если есть чинно-благородно, за сервированным столом, сигнал о насыщении поступит в мозг, пока вы сидите за столом. А значит, вы встанете из-за него с чувством полного удовлетворения. А предпочитающие есть за барной стойкой такого сигнала могут вообще не получить, он их там просто не застанет, ведь еда стоя не предполагает неспешности — быстренько поел и побежал дальше. По крайней мере, ученые подсчитали, что при равной калорийности обеда те, кто любят есть си-



дя, съедают потом в течение оставшегося дня на 75% меньше, чем те, кто предпочитает есть стоя.

ПИРОГ ПИРОГУ РОЗНЬ

Пирог с начинкой — это так вкусно, что невозможно отказаться. Но если у вас есть возможность выбора (готовите пирог сами или покупаете в пекарне), вы должны знать, как сильно различаются одинаковые на вид порции пирога в зависимости от начинки.

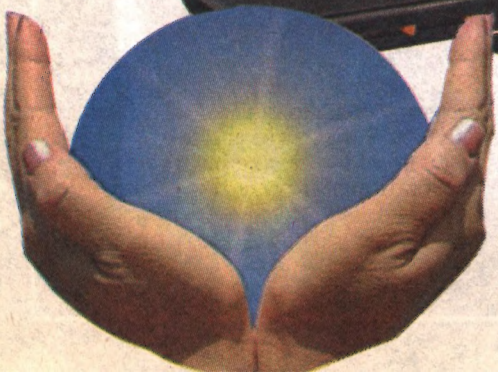
Обычно песочные пироги пекут в форме диаметром 24-25 см.

Чтобы получить удовольствие, достаточно куса размером в одну восьмую часть. Такая порция пирога с начинкой из яблок или тыквы потянет на 320 ккал. Порция пирога с мясом или лимонного с безе содержит приблизительно 360 ккал, с творожной начинкой чуть больше — 380. Шоколадная или банановая начинка увеличивают калорийность пирога до 560 ккал, а ореховая — до 600.



Надеемся, что такие простые советы помогут вам худеть с удовольствием.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА



Мне поставили диагноз: острый правосторонний бартолинит. Вскрыли очаг воспаления, но через некоторое время все повторилось и теперь повторяется вновь и вновь. Что делать?

Для того чтобы обострения не повторялись, недостаточно только одного вскрытия патологического очага в острый период или консервативного лечения, так как при воспалении в бартолиниевой железе образуется киста. Ее содержимое может снова воспалиться, например, при переохлаждении. При сильном воспалении вся железа может расплавиться от гноя. Во время отсутствия воспаления, в так называемый «холодный период», необходимо удалить капсулу кисты бартолиниевой железы. Тогда, соответственно, воспаление не будет повторяться — так как не будет участка измененной ткани.

У меня появляются боли в прямой кишке где-то в середине менструального цикла. С чем это может быть связано?

Это может быть связано с овуляцией — выходом яйцеклетки из яичника. В этот момент происходят значительные гормональные изменения, организм на них реагирует, и это может быть чувствительным. Но не исключено, что это может быть и симптомом заболевания, например, эндометриоза, очаги которого тоже реагируют на гормональные изменения. В любом случае, кроме гинекологических исследований, надо проконсультироваться у врача-проктолога (специалиста по заболеваниям прямой кишки).



ВОДНЫЕ ЗАБАВЫ

В жару самое лучшее времяпрепровождение — купание. Но в реке и бассейне нельзя сидеть безвылазно. И детям в перерывах между заплывами можно на даче предложить другие водные забавы.

● Раскатайте по участку рулон плотной алюминиевой фольги, приподнимите края, чтобы получился желоб. Налейте в него воды до половины высоты бортиков и предложите детворе пускать по этой «реке» кораблики.

● «Поймай воду» — отличная игра, развивающая сноровку и координацию. Смысл игры в том, чтобы поймать в свою кружку воду, которую стоящий к тебе спиной товарищ льет себе за спину. Чем больше в шеренге игроков, тем интереснее игра, а то, что часть воды прольется на игроков — так в жару это даже приятно.

● Дети очень любят «душ Шарико». Развесьте наполненные теплой водой воздушные шары в тех местах, где к ним можно свободно подойти. Ребенку достаточно просто стать под шарик или поближе к нему и проколоть оболочку. Каким бы большим и плотным ни был шарик, старайтесь не наливать в него более 1,5-2 литров воды, иначе удар «душа» будет весьма ощутимым и даже болезненным.

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

Мне 27 лет. Я офисный работник. По нашему дресс-коду я обязан носить строгий костюм, независимо от времени года. В прохладное время года это терпимо, а когда наступает лето, на ягодицах и бедрах ровным слоем высыпают мелкие гнойнички. Если проходить 3-4 дня в шортах, они проходят самостоятельно. Пробовал менять брюки на хлопковые, но толку мало, кожа потеет так же. Можно ли как-то решить эту проблему?

Для решения Вашей проблемы есть три варианта

- Сменить работу на такую, где летом не возбраняются шорты.
- Брать отпуск на весь жаркий период года.
- Оставить все, как есть, и постараться улучшить ситуацию.

Подробнее по третьему варианту. Проблема связана с перегревом и повышенной влажностью кожи ягодиц и бедер. Это благоприятные условия для развития условно-патогенной микрофлоры кожи. Чем, она, собственно, и спешит пользоваться. Результат известен.

Направлений решения проблемы два

● Уменьшить влажность. Для этого отправиться в магазин, торгующий товарами для профессионального спорта и активного отдыха. Там можно найти вполне приличного вида летние штаны, относительно похожие на классику, но выполненные из современных технологичных тканей. Скорее всего это будет технология *gore-tex*. Материал этот устроен таким образом, что отводит излишнюю влагу от тела за счет мембранной структуры. И при этом, кстати, мало пропускает воду снаружи (за счет той же мембраны — чтобы дождик не мочил).

● Указать микробам их место. Для этого можно использовать шампунь «Кето-плюс» — 3 раза в неделю в качестве геля для душа на проблемные зоны (намылить, подержать 3-5 минут, а затем смыть). Курс лечения — 1 месяц.

При недостаточном эффекте можно добавить раствор «Сертамикол» — 2 раза в день на места высыпаний, также 1 месяц.





ОТВЕТЫ мамам

Моя пятнадцатилетняя дочь решила заняться йогой. С одной стороны, я обрадовалась — меньше будет сидеть дома за компьютером, а с другой — насторожилась. У девочки склонность к подвывихам. Врачи ей поставили диагноз — синдром Элерса Данлоса. Посоветуйте, что делать.

Перед началом занятий следует поговорить с врачом-ортопедом (хирургом) об имеющихся проблемах, чтобы он объяснил, какие у Вашей дочери существуют показания и противопоказания к занятию йогой. При синдроме Элерса Данлоса, безусловно, существует риск вывихов. Однако, если ничего не делать лежа на диване, мышцы слабеют, скелет искривляется и формируются еще большие отклонения.

Что-либо советовать детям в этом воз-

расте очень сложно. С наибольшей вероятностью можно получить только обратный эффект. И если уж девочка сама это решила, лучше похвалите ее. Каждый человек начинает заниматься йогой по разным причинам. Кто-то хочет сделать красивее свою фигуру, кто-то отвлечься от повседневной суеты, а кто-то воспитать в себе определенные качества и черты характера. Перечислять эти причины можно долго, но очевидно одно: кто бы за чем ни пришел на йогу, тот именно то и получает, ведь йога — это путь к внутренней гармонии и согласию. В наш век гиподинамии попробуйте максимально акцентировать внимание дочери на основах правильных тренировок, чтобы уменьшить вероятность травмы.

Начиная тренировки, необходимо соблюдать принцип: «от простого — к сложному», а в учителя выбирать не «теоретика», а «практика», который не будет ее учить тому, чего не знает, чего сам не попрактиковал. Не начинайте тренировок без учителей.

Сегодня существует интересное направление: «йога вдвоем», которое подразумевает партнерские занятия.

Йога в паре оттачивает чувство ответственности не только за себя, но и за партнера, переключает внимание со своего «эго» на другого человека, рождая в душе чуткость и потребность самоотдачи.

А для организма регулярные занятия йогой очень полезны: они способствуют улучшению осанки и общего тонуса тела, активизируют кровоток, обменные процессы организма и работу внутренних органов, учат контролировать дыхание и работу мышц.

**На вопрос отвечала
врач-педиатр,
кандидат медицинских наук
Александра ЕМЕЛЬЯНОВА**

**На вопросы отвечает
врач-дерматовенеролог,
кандидат медицинских наук
Ольга ДЕМЬЯНОВА**



Моему сыночку 1 год и 8 месяцев. В последнее время у него стала воспаляться кожа полового органа: опухает, краснеет, появляются трещинки. Он плачет, когда мочится, и не дает прикоснуться к больному месту. Через 5-7 дней это проходит, но через некоторое время снова повторяется. Ни с кем подозрительным он в контакте не был. Все детки, с которыми мы общаемся, здоровы, ни у кого подобной проблемы нет. Купаю его ежедневно. Подгузники он уже не носит, только если едем далеко. Что это может быть? Нужно ли сдавать анализы на венерические заболевания?

На венерические заболевания сыночка обследовать пока рано: подрастет — успеет. Но то, что Вы описали, для мальчиков такого возраста довольно стандартная проблема. Крайняя плоть длинная и еще узкая. Поэтому головка не открывается. В результате под крайней плотью скапливается смегма (смазка, выделяемая сальными железами вокруг головки), туда же попадает и моча. Все это в сочетании с теплыми парниковыми условиями создает просто рай для микробов и дрожжевых грибов. В результате появляется воспаление (баланопостит).

Как с этим бороться в домашних условиях?

Делайте 2-3 раза в день ванночки со слабо-розовым теплым раствором марганцовки, старательно бултыхая в растворе «перчик», чтобы вымыть всё, что скопилось под крайней плотью. После ванночки просушивайте. Затем возьмите крем «Пимафуорт» (читайте состав и инструкцию, чтобы не получить нежелательных реакций). Ватной палочкой наносите крем на кожу головки, стараясь как можно дальше залезть под крайнюю плотть.

Когда воспаление пройдет (обычно на это уходит 3-5 дней), идите с малышом на осмотр к урологу. Дело в том, что головка у мальчишек может начать открываться в разном возрасте, начиная с 1 года. Чем раньше, тем проблем меньше — помыть проще. Но иногда крайняя плоть очень узкая, и самостоятельное открытие головки вообще невозможно. В этом случае делается циркумцизия — обрезание.



МЫ ЕДЕМ В ОТПУСК

Поголовная автомобилизация страны привела к тому, что в отпуск на машине не ездит только ленивый или новичок. Для семейного отдыха автомобиль вообще предпочтителен. Но многие едут до места отдыха с детьми не одну сотню километров.

● Дети, как известно, не могут всю дорогу спать или смотреть в окно — скучно. Книжки, раскраски, карандаши, планшеты, любимые игрушки, напитки и контейнеры с едой для перекуса — все это отлично помещается в органайзер-коробку, которую можно поставить посередине заднего сиденья. Не нашли такой в продаже? Сшейте тканевый чехол на обычную коробку и пришейте к нему несколько емких карманов.

● Если у ребенка ноги не достают до пола автомобиля и болтаются в воздухе, они очень быстро устают. Подставьте ему под ноги сумку с вещами или чемодан — любую емкость, которая не имеет острых углов.

● Лучший пенал для карандашей в поездке — пластиковая бутылка. Во-первых, карандаши из нее не рассыплются, во-вторых, в ней не сломаются, в-третьих, доставать их можно только по одному, поэтому ребенку обеспечено занятие на значительный отрезок времени.



ЗОЛОТОТЫСЯЧНИК ЗОНТИЧНЫЙ

Centaurium erythraea Rafn.



3

Золототысячник зонтичный, или малый, или обыкновенный, двулетнее или многолетнее травянистое растение из семейства горечавковых.

Стебель у растения прямостоячий, четырехгранный, высотой 10-30 см. Основная масса продолговато-яйцевидных листьев собрана в прикорневой розетке.

Цветки у золототысячника собраны в малочетковые щитковидные соцветия, которыми заканчиваются надземные побеги. Околоцветник двойной, с зеленой трубчатой пятизубчатой чашечкой и розовым сросшимся венчиком, имеющим трубку длиной около 1 см и плоский отгиб диаметром до 1 см, образованный 5 продолговатыми заостренными долями. Цветет золототысячник с июня до сентября. Плоды созревают в авгу-

сте-октябре. Плод — цилиндрическая коробочка с многочисленными мелкими коричневыми семенами.

Золототысячник обыкновенный встречается почти повсюду в Европе, на значительной территории Азии и в Северной Африке. В нашей стране он распространен во многих районах европейской части (кроме самых северных), но встречается нечасто. Растет на заливных лугах, по окраинам болот, сырым опушкам, берегам рек и озер, иногда вырастает на достаточно влажных залежах. Для получения лекарственного сырья используют и другие виды этого рода, в том числе растущие в южной Сибири.

В медицине, в том числе и официальной, используют надземную часть (траву) золототысячника.

В ней содержатся алкалоиды (генцианин и др.), гликозиды, эфирное масло, органические кислоты. Препараты, приготовленные из травы золототысячника (настойки, настои, отвары), используют как

горечь, возбуждающую аппетит и улучшающую деятельность органов пищеварения. Особенно полезны эти средства при повышенной кислотности желудочного сока. Они оказывают и легкое слабительное действие.

Трава золототысячника — компонент многих сборов, возбуждающих аппетит.

В народной медицине целебными средствами из травы золототысячника лечат многие желудочно-кишечные заболевания, болезни печени и желчного пузыря. Его отвары и настои назначают также при малокровии и слабости.

Алкалоид генцианин, содержащийся в золототысячнике, обладает противоглистным действием, поэтому препараты из травы этого растения иногда используют для борьбы с глистами.

В древности считалось, что настои из золототысячника удаляют из желудка вредные кислоты, поддерживают и улучшают пищеварительные соки и положительно влияют на печень и почки. Это лучшее средство против изжоги.

Одо из Мена так пишет о действии золототысячника:

«Он наделен иссушающим свойством, и это склеивать свежие раны ему хорошо помогает, а к застарелым приложенный способствует их рубцеванию».



РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

При недержании мочи, в том числе ночью, русские лекари испокон века широко использовали и считали самым надежным средством отвар травы золототысячника.

Чтобы его приготовить, надо 1 ч. ложку с верхом смеси травы зверобоя и золототысячника, взятых в равной пропорции, залить 1 стаканом кипятка, поставить на слабый огонь и довести до кипения. Сняв с огня, отвар оставить при комнатной температуре до остывания, а затем процедить. Принимают отвар по 2 стакана в день. Курс лечения 2-3 недели.

При золотухе принимают настой травы золототысячника: 1 ст. ложку травы заливают 1 стаканом кипятка. Затем посуду с настоем накрывают крышкой, хорошо укутывают и настаивают в течение 1 часа. Процеживают и принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Во время родов на Руси женщине давали пить настой золототысячника.

Чтобы его приготовить, надо взять 10-15 г травы и залить 1 стаканом кипятка. Дать настояться и принимать без дозировки как чай. Настой действует как возбуждающее и укрепляющее средство.

Если **после ушиба** появляется большое пятно с кровоподтеком (подкожная гематома), к нему нужно прикладывать сложенную вчетверо льняную салфетку, смоченную отваром травы золототысячника. По мере высыхания заменять ее на свежую.

Для возбуждения аппетита народные лекари используют средство, приготовленное по такому рецепту. Смешайте сушеные измельченные листья руты душистой (20 г), листья шалфея лекарственного (10 г), корень дягиля

(10 г), траву золототысячника зонтичного (20 г). 3 ст. ложки смеси заварите 3 стаканами кипятка, дайте настояться 30 минут, процедите и принимайте по 1 стакану 3 раза в день перед едой.

При гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока готовят отвар из растительного сбора: корневище аира, листья вахты, трава полыни, трава золототысячника, кожура апельсина — поровну. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипящей воды, поставить на слабый огонь и кипятить 30 минут. Затем процедить и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

При гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока народная медицина рекомендует принимать отвар следующего растительного сбора.

Возьмите поровну сухие измельченные ингредиенты: листья вахты, плоды фенхе-

ля, листья мяты, траву тысячелистника, траву золототысячника и перемешайте. В эмалированной посуде залейте 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипящей воды, поставьте на слабый огонь и кипятите 30 минут. Снимите с огня, процедите и принимайте по 0,5 стакана 3 раза в день за 20-30 минут до еды.

При обострении колита смешайте по 1 ч. ложке сухих измельченных трав: золототысячника, шалфея, ромашки аптечной, заварите в 1 стакане кипятка, дайте остыть и процедите. Принимают по 1 ст. ложке 7-8 раз в день, в зависимости от того, сколько часов больной бодрствует. По истечении 1-3 месяцев дозу сократите, а промежутки времени между приемами лекарства удлините. Средство это считается безвредным, поэтому им можно лечиться долгое время. Курс лечения до 6 месяцев и более.

Лилия ГЛЕБОВА

ОСОБЫЕ ЧЕРТЫ

Ушли в прошлое времена типовых проектов, когда дома, заборы и садовые участки создавали и оформляли, как под копирку. Теперь модно все оригинальное и индивидуальное. Придайте своему дачному или приусадебному участку особые, отличные от других, черты. А оригинальность, как известно, проявляется в деталях.

НЕ ДЛЯ ПТИЦ

Старые поржавевшие садовые инструменты можно использовать как основы для декоративных скворечников. Помните главное: все должно быть в одном стиле — либо все старое, либо, наоборот, новое — с иголочки. А если в этих скворечниках еще и птички поселятся, вообще отлично будет.

СТЕКЛОТАРУ — В ДЕЛО

Скопилось много стеклянных бутылок? Замостите ими дорожки в саду.

Выкопайте на месте дорожки канавку глубиной, равной высоте бутылок. Выставьте несколько бутылок доньями вверх в несколько рядов, зафиксируйте их доской или шитом, засыпьте промежутки между бутылками песком, полейте его водой, дождитесь, пока песок высохнет, и продолжайте работу. Чтобы придать дорожке прочность, по окончании работы подсыпайте песок и проливайте его водой до тех пор, пока уровень песка не сравняется с доньями бутылок.

ПЕРЕНОСНАЯ ГРЯДКА

Хотите иметь возможность сорвать зелени к обеду, не выходя на огород? Смастерите из палет переносную грядку. Ее ящиков вполне хватит для выращивания зелени. Никакой грязи от такой грядки нет, а поставить ее можно прямо под порог.

ГАРАЖ ДЛЯ ДРУГА

Все больше людей пересаживаются на велосипеды. Если на велосипедах ездит вся семья, значит, во дворе надо устроить закрытые парковочные места. Отлично подойдет деревянный ящик, у которого передняя стенка и крышка присоединены к коробке с мебельным подъемным механизмом. С ним справится даже ребенок.

И КОСТЕР, И МАНГАЛ

Не на каждом участке есть место и под кострище, и под мангал, так почему бы их не объединить? Диск от крупной сельхозтехники поставьте на подложку из гальки или щебня, обложите камнями покрупнее, и у вас получится кострище. Вмонтируйте между камнями трубку, в нее, при необходимости, вы можете вставлять металлический стержень, к которому прикреплена решетка барбекю. Решетку зафиксируйте на стержне с помощью «барашка», чтобы можно было регулировать ее положение по вертикали относительно огня и поворачивать на 180°. Так проще будет выкладывать на нее сырые продукты и убирать готовые.

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

После ремонта остались без дела старые двери и рамы с террасы? Смастерите из них входную группу у калитки. Возможно, особой функциональной нагрузки она



нести не будет, зато сразу станет визитной карточкой вашего участка.

БЕЛЫМ И КРАСНЫМ...

...Бывает не только вино, но и намеренно выбранная для летней кухни цветовая гамма. Несколько овощных ящиков, выкрашенных белой краской, электроплитка и утварь — красного цвета. Более стильного кухонного уголка вы не найдете, особенно среди дачных участков.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА





РУХЛЯДЬ? НЕТ! КЛУМБА!

И Плюшкин доволен, и в саду красота...

Есть поговорка: при разборе хлама главное — не начать его рассматривать, иначе тогда ничего не решишь выбросить.

А мы считаем, что поговорка эта неправильная, и призываем вас обязательно рассматривать хлам, чтобы украсить свой сад. Ведь чего греха таить, интересные вещи часто оказываются на помойке, вместо того чтобы занять достойное место в саду.

На даче много лишней мебели и инвентаря, непригодного к использованию по назначению, но дающего простор для живой творческой фантазии. Осмотритесь вокруг, возможно, в куче хлама, предназначенной на выброс, вы увидите то, что послужит украшением вашего сада.

➤ Остатки деревянного бруса валяются без дела? Превратите их в настенную клумбу для петуний или суккулентов. Если формой для клумбы выбрать первую букву вашей фамилии или номер дома, получится и интересно, и функционально.

➤ Деревянная тумбочка стоит без дела? Снимите с нее крышку и замените контейнером для рассады. Тумба-клумба готова, а внутри поместится садовый шланг.

➤ Остался кусок гофрированной пластиковой трубы? Превратите его в горизонтальную клумбу. Из обрезков той же трубы сделайте ножки. Насыпьте в «клумбу» грунт для посадки цветов или просто поместите горшки с комнатными или садовыми растениями.

➤ Что можно сделать из горшка и старой рамы? Подвесное кашпо, которым можно украсить открытую террасу или интерьер дачного дома. Для удобства полива и посадки растений высаживайте их не в само кашпо, а в пластиковый горшочек подходящего диаметра, тогда и поливать проще, и композицию можно менять.

➤ Остались металлические ведра от краски? Прекрасно! Достаточно смастерить из реек раму-основу, а ведерки украсить декором, чтобы получить вместительную и яркую вертикальную клумбу. Выращивать в ней можно не только яркие однолетники, но и лиственные растения, и зелень.

➤ Решетки от старого вентилятора с помощью небольшого кусочка металличе-

РУЛЕТКИ

Отличная летняя закуска — рулетики из лаваша или тортилий. Если вы собираетесь подавать их сразу, приготовьте начинку из 250 г мягкого сливочного сыра, кусочка твердого сыра, натертого на мелкой терке, большого количества зелени (шпината, петрушки, укропа, кинзы, базилика), натертого чеснока, соли, перца и помидоров. Их следует очистить от кожицы, освободить от семян, порезать кубиками и переложить на дуршлаг, чтобы стек сок.

Если вы хотите взять рулетики с собой на пикник, используйте для начинки отварную курицу, тонкие ломтики вареной колбасы и сыра, зелень, вареную морковь и свежий огурец. В этом случае рулетики лучше делать из тортилий, они плотнее. К сухим рулетикам желательно отдельно подать соус из смеси сметаны, майонеза, зелени и чеснока.

КУРИЦА С СЫРОМ

Отбейте половинки куриной грудки, посолите, поперчите, смажьте сливочным сыром, смешанным с измельченным чесноком и сухими травами, поверх него выложите по несколько листиков базилика и по 1 ст. ложке порезанного кубиками свежего помидора (без семян и сока). Аккуратно сверните каждый ломтик куриной грудки рулетиком и заколите край зубочистками. Обжарьте рулетики со всех сторон на раскаленной сковороде с растительным маслом, а затем доведите до готовности в духовке.



РУЛЕТКИ ИЗ ЦУККИНИ

Измельчите в блендере до состояния пюре 2 листа белокочанной капусты, добавьте к ним пучок базилика, 1-2 зубка чеснока, 2 ст. ложки растительного масла и измельчите все вместе.

Распустите цуккини острым ножом на тонкие полоски, смажьте их капустным пюре, выложите на каждую полоску лист салата, по кусочку красного и желтого перца, предварительно замаринованного в смеси соли, перца, растительного масла и вустерского соуса. Положите по брусочку слабосоленого лосося, сверните ломтики цуккини рулетиками, заколите их зубочистками и подавайте.



ЛОСОСЬ С КЛУБНИКОЙ

Смажьте растопленным сливочным маслом 6 порционных кусков любой красной рыбы, посолите, поперчите и пожарьте на сковороде с небольшим количеством растительного масла до готовности. Сервируйте рыбу с клубничным соусом.

Для соуса: смешайте 1,5 стакана порезанной мелкими кубиками клубники с 1 ст. ложкой мелко порезанного базилика и 1 ст. ложкой меда. Посыпьте свежемолотым черным перцем.



ОВОЩНОЙ ТОРТ

Разогрейте в сковороде 0,5 стакана оливкового масла, поджарьте в нем до золотистого цвета 4 порезанных зубка чеснока, снимите с огня. На противень выложите порезанный кружками большой баклажан, кабачок и цуккини среднего размера, 2 сладких перца, порезанных пластинками, и 2-3 крупных шампиньона, смажьте овощи чесночным маслом, посолите, поперчите и запекайте в духовке, пока они не станут мягкими. Дайте овощам немного остыть, чтобы не жгли пальцы, и выложите в разъемную форму слоями, начиная и заканчивая баклажанами. Каждый слой пересыпайте тертым сыром и листиками базилика. Верх торта щедро посыпьте сыром и выложите поверх него половинки красных и желтых помидорчиков черри. Запекайте торт в духовке, пока сыр не расплавится, дайте ему «отдохнуть» 10-15 минут и разрежьте на порции острым ножом.



ОЛАДЫ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Кочан цветной капусты среднего размера приготовьте на пару, измельчите в пюре и выложите на сито, чтобы стекла лишняя влага. Смешайте 5 ломтиков поджаренного и измельченного бекона, мелко порезанный зеленый лук, 2 ст. ложки муки, соль, перец и 2 яйца, по желанию добавьте очень мелко порезанный кусочек острого перца. К этой смеси добавьте отцеженное капустное пюре и хорошенько перемешайте. Руками формуйте из смеси небольшие лепешки, обваливайте их в натертом на мелкой терке сыре, потом в панировочных сухарях или муке и жарьте в раскаленном масле. Готовые оладьи подавайте со сметаной, смешанной с чесноком и зеленью.

МЯСНАЯ ЗАПЕКАНКА

Поджарьте на растительном масле до готовности и слегка коричневого цвета 800 г говяжьего фарша и 2 головки мелко порезанного лука. Снимите с огня и дайте остыть. Добавьте к мясу банку консервированной кукурузы, 2-3 порезанных помидора без семян, соль, перец, специи по выбору, 1-2 ст. ложки кетчупа (по желанию в смеси с любым другим соусом) и перемешайте. Выложите массу в форму для запекания, посыпьте тертым сыром и запекайте в разогретой духовке, пока сыр не расплавится и не образует корочку.



НЕОБЫЧНЫЙ ГАМБУРГЕР

Заменив булку на лепешки из вермишели, вы значительно улучшите вкус бургера.

Отварите вермишель или поломанные на 4-5 частей спагетти, откиньте на дуршлаг и оставьте, пока паста не остынет до комнатной температуры. Теперь добавьте в макароны немного мелко раскрошенного сыра моцарелла и перемешайте.

Металлические формочки для подачи салатов смажьте изнутри маслом, расставьте на сковороде или противне с хорошо разогретым маслом, заполните их вермишелью на 2-3 см в высоту и жарьте, пока не образуется корочка. Осторожно снимите формочки, переверните лепешки и поджарьте с другой стороны.

Две лепешки заменят булочку, а что положить в ваш гамбургер — котлету или окорок, огурец или салатный лист — решайте сами.



ПИЦЦА ФРУКТОВАЯ

Налейте в маленькую кастрюльку бальзамический уксус, выпарите его на слабом огне до 1/4 объема и дайте остыть.

Приготовьте тесто для пиццы по любому рецепту, который вам нравится. Тонко раскатайте его, выложите на противень и смажьте оливковым маслом. А дальше разложите на заготовке для пиццы порезанный ломтиками или раскрошенный сыр моцарелла, раскрошенный мягкий козий или голубой сыр, тонкие ломтики персика или нектарина, обрызните уваренным уксусом и выпекайте в разогретой духовке до готовности теста. Готовую пиццу украсьте мелко нарезанной зеленью.

СОУС ДЛЯ КУРИЦЫ ГРИЛЬ

Соедините в миске 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложку абрикосового варенья, 2 ст. ложки уксуса, красный молотый перец и соль по вкусу. Выложите туда же тонкие ломтики 3 очищенных персиков или 0,5 килограмма порезанных на четвертинки абрикосов и осторожно перемешайте. Приготовленную курицу разделите на порции (при желании снимите кожу) и полейте соусом. Сверху раскрошите по кусочку сыра фета и посыпьте крупно порезанными грецкими орехами и листиками базилика.



РЫБА НА ГРИЛЕ

Смешайте сок 1 лимона с 0,5 стакана сухого белого вина, свежемолотым черным перцем, солью и 2 ч. ложками измельченного чеснока. Замаринуйте в этой смеси порезанную на порционные куски любую рыбу на 3 часа, затем зажарьте рыбу на гриле по 10 минут с каждой стороны до золотистой корочки. Выложите на тарелку. Из оставшегося маринада приготовьте соус: добавьте в него 2 ст. ложки мягкого сливочного масла, 0,5 пучка укропа, всё измельчите в блендере, доведите до кипения и полейте готовую рыбу.



Взбейте миксером 100 г размягченного сливочного масла вместе с 1,5 стакана сахара до однородности. Добавьте 3 крупных яйца, 1 ч. ложку соли, 3,5 ч. ложки соды, ванильный экстракт и 2 стакана муки. Когда масса станет однородной, влейте 1 стакан молока и хорошо вымешайте тесто, а потом взбивайте его миксером еще 3 минуты, затем вылейте в подготовленную форму и выпекайте в разогретой духовке 40-45 минут — пока корж не станет светло-золотистым и не пропечется. Дайте ему полностью остыть, покройте толстым слоем крема из 2 стаканов жирных сливок, 0,5 стакана жирной сметаны и 0,5 стакана сахарной пудры. Поставьте торт в холодильник на ночь. Перед подачей разложите сверху тонкие ломтики абрикоса, нектарина и ягоды по сезону.



ПИРОГ С МОРОЖЕНЫМ

Из 20 штук раскрошенного печенья «Орео» и 2 ст. ложек мягкого сливочного масла приготовьте крупку, выложите из нее основание пирога в разъемной форме и поставьте в холодильник на ночь. Измельчите в пюре 0,5 кг клубники, малины или вишни, соедините с 0,5 кг подтаявшего мороженого, смешайте, взбейте и выложите в форму из печенья. Поставьте пирог в морозилку для полного застывания крема. Режьте на порции горячим ножом.



ТОРТ ПРАЗДНИЧНЫЙ

Взбейте 225 г растопленного масла с 200 г коричневого сахара (чтобы коржи приобрели приятный коричневый цвет), пока сахар не растворится, добавьте по одному 4 яйца, стакан просеянной муки, пакетик разрыхлителя и щепотку соли, хорошо перемешайте, разделите тесто пополам и испеките 2 коржа в разогретой духовке. Когда коржи остынут, на нижний намажьте треть крема, уложите фрукты и ягоды по вашему выбору, сверху положите второй корж. Миндальные лепестки или измельченные грецкие орехи поджарьте, остудите и высыпьте на плоскую тарелку. Бока торта смажьте слоем крема. Аккуратно возьмите торт в руки сверху и снизу и обваляйте бока торта в орехах. Можно просто обсыпать бока орехами. Смажьте верх торта тонким слоем крема, оставшийся крем выпустите из кондитерского мешка бортиком и украсьте торт ягодами и фруктами.

Чтобы приготовить крем, взбейте 0,5 л жирных сливок с пакетиком стабилизатора и 3 ст. ложками сахарной пудры.



ТОРТ-МОРОЖЕНОЕ

Вразъемную форму выложите слегка подтаявшее ванильное мороженое или пломбир и утрамбуйте. На полученное доньшко из мороженого поставьте кастрюльку меньшего диаметра и заполните пространство между бортиками формы и кастрюлькой мороженым, утрамбовывая его. Поставьте форму в морозилку. Когда мороженое хорошо замерзнет, уберите кастрюлю, а освободившееся пространство заполните слоем шоколадного мороженого, поверх него сделайте прослойку из черносмородинового джема и ванильного мороженого, перемешанного с кусочками шоколада и печенья «Орео». Уберите торт в морозилку. Когда масса замерзнет, уберите бортики формы, украсьте торт бордюром, выпуская мягкое шоколадное мороженое из кондитерского мешка, бока торта полейте джемом, а верх украсьте раскрошенным шоколадным печеньем и тертым шоколадом.



ПЕРСИКИ НА ГРИЛЕ

Уварите на слабом огне до половины объема 0,5 стакана бальзамического уксуса с 2 ст. ложками сахара. Персики разрежьте пополам, выньте косточки и уложите на гриль разрезом вниз. Запекайте 4-5 минут, затем переверните, с помощью кисточки смажьте бальзамическим уксусом, посыпьте раскрошенным сыром фета и держите на гриле, пока сыр не начнет плавиться. Снимите персики с огня, сбрызните оставшимся уваренным уксусом и подавайте горячими.



МАСЛО СО ВКУСОМ И АРОМАТОМ

Многие хозяйки летом используют пряные травы для ароматизации растительного масла. Но при этом забывают, что улучшить можно и сливочное, и тогда классический утренний бутерброд будет каждый раз с новым вкусом.

Надо лишь дать маслу полежать при комнатной температуре, чтобы оно размягчилось, измельчить добавки, хорошенько перемешать их с маслом, выложить на пищевую пленку или фольгу, туго завернуть и заморозить. Что можно добавить к маслу?

- Свежую мяту и немного лимонного сока.

- Листья петрушки, соль, перец и лимонный сок.

- Репчатый лук, петрушку и чеснок.

- Дижонскую горчицу, соль, перец и петрушку.

- Зеленый базилик, чеснок и орехи.

Подбирайте добавки по вкусу. Масло с ароматом трав можно использовать не только для бутербродов, но и подавать его к макаронам, добавлять в овощные блюда. Пробуйте, экспериментируйте, ищите те вкусы, которые понравятся вам и вашим домашним.

Но помните: чтобы не переводить продукты, ароматизируйте для пробы не более пачки масла. Масло с добавками может долго храниться в морозилке, но если вы переложили его в холодильник, съешьте его желательно в течение недели.



ДЛЯ СОХРАННОСТИ КОСМЕТИКИ

Все знают, что почти все косметические средства очень быстро портятся, если находятся на свету, особенно под прямыми солнечными лучами. Но при этом известно, что краситься лучше при естественном освещении. Как разрешить это противоречие?

Смастерить туалетный столик с откидной крышкой. Тогда ваша косметика будет находиться на свету только во время нанесения макияжа. А для облегчения этого важного процесса зеркало лучше прикрепить ко внутренней поверхности крышки.



ЭКСКЛЮЗИВНАЯ ПЛОШКА

Со временем в доме скапливается много одиноких чашек, блюдец, мисочек и пиал. Все это богатство может превратиться в забавные плоскости под домашние растения и зелень, если вы освоите простой способ пробивать дренажные дырочки в донцах.

- Заполните чашку или миску, плотно утрамбовав в него влажное полотенце.

- Снаружи наклейте на доньшко отрезок малярной ленты.

- Приставьте дюбель ко дну и ударьте молотком.

Теперь, когда в емкости есть дренажное отверстие, из нее получится отличная плоскость под комнатные растения.



ВЕНТИЛЯТОР ВМЕСТО КОНДИЦИОНЕРА

В жаркую погоду хочется хоть какой-то прохлады. Не у всех дома и на работе есть кондиционеры, часто их заменяют обычные вентиляторы. Но оказывается, и вентилятор годится на нечто большее, чем перемещение горячего воздуха. Надо лишь повесить на защитный кожух вентилятора несколько пластиковых бутылок со льдом. Заморозьте в бутылках объемом не более 0,5 литра лед и привяжите к решетчатому кожуху. Распределяйте бутылки равномерно, чтобы не опрокинуть вентилятор.



ГАМАК ДЛЯ НОГ

Если вы работаете дома, и работа у вас сидячая, наверняка, приходится время от времени вставать, чтобы размять ноги, и все равно к вечеру они отекают. Чтобы этого не происходило, подвесьте под крышкой стола маленький гамачок для ног. Так вы сможете дольше сидеть за столом, но ваши ноги при этом не будут опущены вниз, а значит, вы будете застрахованы от отеков.

НАСЕКОМЫЕ-КОФЕФОБЫ

Если вы на даче варите кофе, гушу от него не следует отправлять в компост, лучше дайте ей высохнуть и сложите в банку с крышкой. Она поможет вам отвести насекомых, которые не переносят запаха кофе.

Замучили мухи и осы, так и летают над столом? Выложите гушу в металлическую плоскость и подожгите.

Муравьи повадились таскать еду с вашего стола? Пройдите по печенке, найдите их дом, присыпьте его и дорожку к вашему столу сухой кофейной гушей. Муравьям придется поискать себе и другое жилище, и столовую.



ГОТОВЬСЯ РЫБКА БОЛЬШАЯ И МАЛЕНЬКАЯ

Летом многие хозяйки стараются больше готовить рыбы, чем мяса, особенно, если в семье есть рыбак. К тому же, блюда из рыбы снабжают нас необходимым белком и при этом перевариваются гораздо быстрее, чем мясо, что для жаркой погоды очень важно. Но любое приготовление рыбы сопровождается специфическим запахом, который пропитывает всё: помещение, посуду, руки. Причем запах этот довольно стойкий. Не ждите, когда он выветрится, а попробуйте его убрать сразу.

- **РУКИ** вымойте в подсоленной воде, протрите соком лимона или разведенной лимонной кислотой и ополосните.

- **ПОСУДУ И ПРИБОРЫ** замочите на несколько минут в холодной подсоленной воде, а затем вымойте с моющим средством.

- **ВОЗДУХ** на кухне и во всем доме от запаха рыбы избавят такие средства:

- несколько капель лимонного сока, добавленные в масло при жарке

- немного молока, смешанного с водой при варке

- несколько поджаренных кофейных зерен или отвар с гвоздикой и корицей. Используйте то, что вам больше понравится, сразу же после приготовления рыбы.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА



У моей дочери замечательная учительница. В конце года я купила для нее подарок. Мне казалось, что она его заслужила, потому что проводила с детьми больше времени, чем учителя других классов, заботилась о них. Но учительница у дочери подарок не взяла, сказала только, что не может этого сделать. Никаких причин отказа не назвала. И я теперь думаю, в чем причина отказа. И дочь очень расстроилась.

Вы совершили большую ошибку, когда решили передать подарок с ребенком. Если Вы хотели отблагодарить учительницу за внимание и заботу, Вам следовало самой пойти к ней и объяснить свое решение. К тому же, есть правило, по которому учителя могут принимать в качестве подарков цветы, конфеты и книги. А что Вы хотели ей подарить? Да, многие учителя не придерживаются этого правила, но, возможно, учительница Вашей дочери — человек старой закалки. А многие учителя не берут индивидуальных подарков от детей, если они не выполнены детскими руками, чтобы в классе не сложилось предвзятого отношения к какому-то ребенку. Если бы Вы пошли вместе с дочерью, учительница объяснила бы Вам причину своего отказа, но девочка она ничего не сказала по этическим соображениям.

Возможно, учительнице следовало взять подарок, чтобы не обижать ребенка, а потом тихонько вернуть его Вам лично. Самое неприятное в этой ситуации, что пострадала девочка, которой, наверняка, было очень обидно. В следующий раз старайтесь думать о дочери и не привлекать ее к подобным делам.

ОШИБКА ФУРШЕТНОЙ ВЕЧЕРИНКИ

Дочь попросила разрешения пригласить одноклассников на вечеринку. Я согласилась и помогла ей приготовить закуски для фуршета, понятное дело — подростки не будут чинно сидеть за столом. Каково было мое удивление, когда я увидела испачканную стену и ковровое покрытие в том углу, где стоял стол с закусками. Неужели дети сейчас такие невоспитанные, и родители не учат их аккуратно есть?

Возможно, дело не в пробелах воспитания, а в том, что Вы выбрали неправильное место для стола с закусками. Вечеринка-фуршет, особенно молодежная, требует свободного места, поэтому мебель в комнате желательно переставить так, чтобы и место было, и стол стоял так, чтобы к нему удобно было и подойти, и выбраться с полной тарелкой, ничего не уронив и не пролив. Если доступ к столу с закусками затруднен, казусов не избежать.



ЭТИКЕТ

ПЕРСОНА НОН ГРАТА

Наверняка среди ваших друзей и знакомых есть такие персоны, которых не хочется приглашать в гости вместе с другими людьми. Они любят переключать внимание гостей на себя, торопятся произнести все то-сты, не давая открыть рта остальным гостям, или лезут исправлять тексты их тостов, громко требуют пить до дна и заставляют опоздавших пить «штрафную». Как вести себя с такими бесцеремонными людьми?

Если это знакомый вам человек, лучше всего просто перестать приглашать его в гости. Заметит изменение вашего отношения? Прямо назовите причину — его назойливое поведение.

Если подобным образом ведет себя кто-то из близких друзей или родственников, ему следует прямо сказать, что вам не нравится, как он себя ведет, и вы вынуждены не приглашать его в гости, если будут и другие люди, чтобы не терпеть позор за него — близким людям это можно сказать.

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ГОСТЕЙ

Все мы ходим в гости и принимаем гостей у себя. И в каждом доме свои традиции и правила. Но даже если вы в гостях у кого-то бываете часто и с удовольствием, не следует забывать два главных правила поведения.

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ: «Ведите себя так, чтобы хозяева чувствовали себя как дома».

ПРАВИЛО ВТОРОЕ: «Добро пожаловать, гость приходящий, и поторопись, гость уходящий».

Если вы станете следовать этим правилам, то всегда и везде будете желанным гостем.

И В РАДОСТИ, И В ГОРЕ

У меня есть подруга.

Она — единственный ребенок в большой семье престарелых родителей, дядей и тетей. Недавно у нее

умерла тетя. Я пару раз видела эту женщину и мне очень хотелось

выразить подруге и ее родственникам сочувствие и чем-то помочь, но я не знала как. Боялась помешать в такой момент. Есть ли какие-то правила на этот счет?

Существуют не столько правила, сколько обычаи, связанные с погребением умерших. Поскольку за короткий срок надо сделать много дел, ничья помощь не будет лишней. Можно предложить помощь в приготовлении поминального обеда, можно остаться после выноса тела, чтобы помыть полы и накрыть стол. Может быть, подруге хотелось бы, чтобы Вы просто были рядом в такой тяжелый момент. В любом случае есть обычай, согласно которому прийти проститься с покойным могут все желающие, именно поэтому дверь в дом не закрывают. Как раз тогда и можно поинтересоваться, какая именно помощь требуется. Каждый сам решает, придет ли он попрощаться домой (или в морг), поедет ли на кладбище, останется ли на поминальный обед. К церковному отпеванию надо приходить только в том случае, если для Вас этот обряд имеет значение.

Вам следовало прийти с цветами, высказать слова соболезнования подруге и ее родственникам, положить цветы в гроб и предложить свою помощь. В такие моменты следует выражать свое сочувствие немногословно, не вдаваться в рассуждения, стараясь не вызвать у родственников лишние слезы. Им и так нелегко. Если Вы не можете по какой-либо причине присутствовать на всей церемонии, можно попрощаться и уйти без объяснения причины. Бывают случаи, когда о кончине знакомого человека Вы можете узнать не сразу. Тогда следует выразить соболезнование, позвонив и сказав: «Я искренне сочувствую вашему горю. Нужна какая-то помощь?». Бывает, что помощь нужна не только в день похорон, но и позже.

Подготовила Галина УШАКОВА



НАЕДИНЕ

Мой муж — по жизни неутомимый весельчак и душа любой компании, а я — человек спокойный и сдержанный. Недавно мы были с ним на свадьбе наших друзей, а там ведущий организовал какой-то дурацкий конкурс, участники которого должны были образовать пары. Муж безоговорочно взял в пару меня, а я отказалась — не захотела участвовать в этой ерунде всем на посмешище. Тогда он громко крикнул на весь зал: «Мне нужна женщина для пары!» Чем вызвал общий смех и получил массу предложений, а я обиделась.

Он же и не подумал извиниться. Мы серьезно поссорились. Что мне делать и как нам дальше жить, если мы такие разные?

Если Вы думаете, что прекрасно уживаются в семье только абсолютно одинаковые люди, Вы ошибаетесь. Ведь, как Вы помните, в единстве и борьбе противоположностей состоит главная диалектика жизни — ее движение и развитие. Так вот, не доводя до борьбы (за собственную независимость или лидерство в семье — неважно), постарайтесь сознательно прийти к единству.

Ведь Вам когда-то понравился именно этот мужчина — весельчак и балагур? Значит, Вы цените его именно за эти черты!

Вас обидел его возглас: «Мне нужна женщина для пары!», который прозвучал на весь зал (а может, на весь мир?) И это значит, что Вы ему нужны как единомышленница. Ведь он-то, не раздумывая, выбрал Вас, а выкрикнул обидные для Вас слова только после того, как Вы отказались составить ему пару. Значит, Вам обижаться не на что. А если хотите жить в мире и согласии с этим мужчиной, станьте для него этой самой «парой»! Научитесь разделять состояние его души, понимать и поддерживать его, подыгрывать ему в любых ситуациях, и Вы станете той женщиной, в какой он нуждается, а Вы поймете, что такое счастливый союз.

В моей семье детей почти никогда не хвалили, а если похвалят, то всегда с оговоркой: «Вот когда вы что-то делаете хорошо, я и говорю вам, что это хорошо, но вы же никогда ничего не делаете хорошо!». И так нам говорили почти каждый день. Заслужить похвалу у родителей было очень непросто, хотя мы и учились хорошо, и вели себя прилично, и вузы успешно окончили, и на работе на хорошем счету. Но мы с братом привыкли, что родители считают нас поддырями, халтурщиками, неумехами — хорошо хоть дураками не называли.

Сейчас у меня своя семья: муж и двое

детей. Мне очень нравится, что в зарубежных фильмах родители, целуя перед сном своих детей, всегда говорят им: «Я люблю тебя» или «Я горжусь тобой». В этих словах столько нежности, которая дает маленькому человеку силы для преодоления трудностей, повышает его самооценку, дает повод любить своих родителей осознанно...

Да, мне очень это нравится, но, к сожалению, сама я не могу заставить себя говорить своим детям такие слова. А в глубине души я вообще считаю, что строгое воспитание в моей семье принесло хорошие плоды. Муж мой, кстати, тоже такого же мнения, он говорит, что в наше время детей вообще перестали воспитывать — их только балуют и из кожи вон лезут, чтобы дать им все самое лучшее, а надо, чтобы с самого детства у ребенка, кроме учебы, были еще какие-то обязанности, иначе он вырастет безответственным и избалованным белоручкой, не будет знать, где растут булки» и научиться только потреблять. Такому неприспособленному к жизни человеку порой бывает в жизни очень трудно. Поэтому детей обязательно надо растить в строгости, хвалить крайне редко — и то, только тогда, когда они этого действительно заслуживают, а сюсюкать с ними нельзя вообще.

Объясните, пожалуйста, почему я не могу быть ласковой с детьми, прав ли мой муж и нужна ли им ласка вообще?

На первый свой вопрос Вы ответили сами в своем письме. Неласковыми вырастают дети в тех семьях, где к ним не проявляют любви, нежности, а воспитание строят на акцентировании не достижений ребенка, а промахов.

Если не замечать сильных сторон ребенка, он может вырасти неуверенным в себе, закомплексованным и безынициативным — а таким людям действительно бывает очень трудно в жизни. Слишком много времени уходит на то, чтобы найти себя, убедиться в собственной ценности — как личностной так и профессиональной — а многим не хватает не только времени, но и сил, чтобы переломить то, что в них заложено с детства: «Ты ни на что не годен», «А за что тебя хвалят?», «Как всегда, ты все делаешь не так»

и так далее.

А корни этого явления, как всегда, растут из детства. Вы сами росли в семье, где Вас не хвалили, не поддерживали, не гордились Вами. У Вас перед глазами не было примера другого воспитания — отсюда и Ваша неласковость к детям. Подумайте, в первую очередь, о себе: какой путь в жизни Вы бы выбрали и чего смогли бы добиться, если бы в Вас с детства развивали, поддерживали, хвалили, говорили, что гордятся Вашими успехами! Подумайте и, пока не поздно, постарайтесь вырастить своих детей уверенными в своих силах и незакомплексованными.

У нас с сестрой разница в возрасте 4 года, и мы всегда с ней жили дружно. Сейчас ей 30, а мне 26. Вся наша жизнь прошла под неусыпным контролем нашей мамы и в беспрекословном ей подчинении. Это было нормально, пока мы были школьницами, но сейчас мы — взрослые, а отношение мамы к нам осталось прежним: она постоянно нас опекает, вмешивается в нашу жизнь, все ее советы основаны на том, что мы должны ее слушаться, потому



что без ее ценных советов обязательно что-то сделаем не так. Но если мы им следуем, всё получается шиворот-навыворот и никогда не приводит к положительным результатам. Например, ни у сестры, ни у меня нет никакой личной жизни, потому что мы обязаны всегда и обо всем докладывать маме, а в 21.00 должны быть дома. Подруг в дом приводить нельзя, а если мы идем к кому-то, то потом должны обязательно подробно рассказать всё: кто там был, о чем говорили, что ели-пили и кто на кого посмотрел.

Такое положение вещей нас с сестрой просто уже бесит, а главное — мы понимаем всю безысходность нашего положения: это не закончится никогда.

За всю нашу жизнь в нас, с одной стороны, укоренилось стойкое внутреннее неприятие маминых постулатов, а с другой — молчаливое им подчинение — во вред себе. Но так продолжаться больше не может. Что нам делать?

Привычка Вашей мамы контролировать вас с сестрой, безусловно, отравляет вам жизнь. Но не надо отчаиваться, потому что ничего в нашей жизни не бывает навсегда. И даже если у вас с сестрой отсутствует перспектива выйти замуж и жить отдельно от мамы, надо искать выход, а сначала понять мотив такого пристального внимания мамы к вашей жизни.

Скорее всего, ей просто не хватает внимания и любви, а значит, и заботы, и ощущения необходимости для вас с сестрой.

Конечно, ни изменить, ни перевоспитать маму уже не получится. Но так дальше жить нельзя. Подумайте о том, что вы с сестрой можете повторить под маминым руководством ее судьбу и останетесь на всю жизнь более одинокими, чем она — у вас с сестрой не будет даже детей.

Вы привыкли смиренно выслушивать мамины претензии и послушно исполнять ее требования? Но ведь вы выросли, и теперь с мамой можно поговорить по-взрослому, на равных.

Из Вашего письма непонятно, насколько вас с сестрой тяготит мамино «рабство». Но если нет больше сил его терпеть, найдите отдельное жилье и переезжайте туда вдвоем. В этом случае мама уже не сможет руководить вашей жизнью как раньше. Она смирится, потому что увидит перед собой реальную возможность потерять сразу обеих взрослых дочерей — смысл ее жизни.

Мы с мужем хорошо зарабатываем, имея свой бизнес, но я легко расстаюсь с деньгами, только если речь идет о детях и муже, и не могу тратить их на себя.

Стараясь создать им такую жизнь, в которой они не испытывали бы нужды ни в чем, я привыкла отказывать себе в необходимом: «Я обойдусь, а им это нужно сейчас». Сейчас мы имеем возможность тратить денег столько, сколько хотим, но всегда срабатывает моя привычка жить «по остаточному принципу». Как ее преодолеть?

Вы не одна такая. Почти все миллиардеры живут (питаются и одеваются) очень скромно и никогда не афишируют свои доходы. А в нашей стране исторически быть состоятельным просто опасно: большие деньги привлекают мошенников и любителей прикарманить себе чужое. Поэтому умные люди никогда не кичатся своим достатком и стараются жить так, чтобы не привлекать к себе внимания. Наверное, поэтому и Вы не можете представить себе, как можно тратить заработанные вместе с мужем деньги именно на себя.

Вам можно посоветовать, планируя расходы на семью, думать, чем Вы можете позволить себе порадовать себя, любимую.

Есть такая поговорка: «Если ты сама плюешь на себя, то на тебя будут плевать и все остальные». Может быть, она звучит несколько грубо, но представьте, что отказывая себе в маленьких женских радостях: посещениях салонов красоты, не покупая себе модной и качественной одежды, украшений и дорогих духов, Вы постепенно теряете свою женскую привлекательность. А кто может быть застрахован от того, что успешный и обеспеченный муж не обратит внимание на ухоженную и модно одетую женщину на стороне?

Грамотно распределяйте средства. Тогда Вы и семью не оставите без материальной поддержки, и о будущем будете думать спокойно, и себя не оставите без милых женских радостей. А это — и настроение, и уверенность в себе.

Я привыкла никогда не делиться с кем-либо своими переживаниями. Ни с подругами, ни с коллегами, ни даже в родными. С детства у меня сложилось мнение, что обсуждение с посторонними и даже с близкими людьми каких-то своих личных проблем — это стыдно. И чем мне бывает хуже, тем больше я замыкаюсь в

себе, стараясь найти выход из создавшегося положения.

Скажите, пожалуйста, это нормально или лучше делать так, как мои подруги, которые постоянно обсуждают всё, что с ними происходит, со всеми подряд.

Наверное, подруги, обсуждая свои проблемы «со всеми подряд», в конце концов, находят рациональное или просто приемлемое их решение. И в этом смысле они ведут себя правильно. Но, безусловно, со всеми подряд обсуждать свою жизнь, особенно личную, ни к чему.

А почему так получилось, что у Вас вообще рядом нет никого, с кем хотелось бы поделиться, кому можно было бы довериться, чей совет был бы полезен Вам в той или иной ситуации? У Вас не сложились доверительные отношения с мамой? У Вас нет душевной близкой подруги? Возможно, Вы вообще очень одиноки по жизни. Но совсем замыкаться в себе и держать всё в себе нельзя. Особенно, если у Вас возникли в жизни какие-то трудности.

Представьте себе, что кто-то из Ваших близких тяжело заболел и ему предлагают сложную и небезопасную операцию. Он может замкнуться в себе, чтобы принять решение, касающееся его здоровья, самому, или обсудить состояние своего здоровья и предстоящие переживания со всеми, с кем только можно. И вот, человек сам принимает решение, ложится на операцию, переносит ее и лишается в ее результате какого-то жизненно важного органа (можно сказать, становится инвалидом), а его жизнь из-за необходимых ограничений становится ущербной и тягостной. А по прошествии многих лет в беседе со знакомым выясняется, что у того было то же заболевание, которое ему удалось вылечить за месяц с помощью простых и доступных растительных средств. При этом знакомому удалось и орган сохранить, и здоровье полностью восстановить, и ограничений в образе жизни избежать.

А что бы стоило заболевшему рассказать о проблемах со здоровьем всем, кого он знает и кому доверяет!

Если Вы не хотите «грузить своими проблемами» близких, обратитесь к психоаналитику, и он даст Вам квалифицированный совет.

Конечно, Вы вольны поступать, как считаете нужным, но имейте в виду, что держать переживания в себе очень вредно и для психического, и для физического здоровья.

Юлия АЛЕКСЕЕВА

С ПСИХОЛОГОМ

Размер 46-48. Длина по спинке 70 см.

ТОП С ДРАПИРОВКОЙ

Асимметричный топ, драпированный по левой стороне, понравится вам своей необычностью, а несложный узор позволит вам связать его в короткие сроки.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа (шерсть 50%, акрил 50%; 330 м/100 г) — 450 г; спицы № 3; игла для сшивания.

Узор: 6 рядов лицевой глади, 4 ряда изнаночной глади.

Описание работы

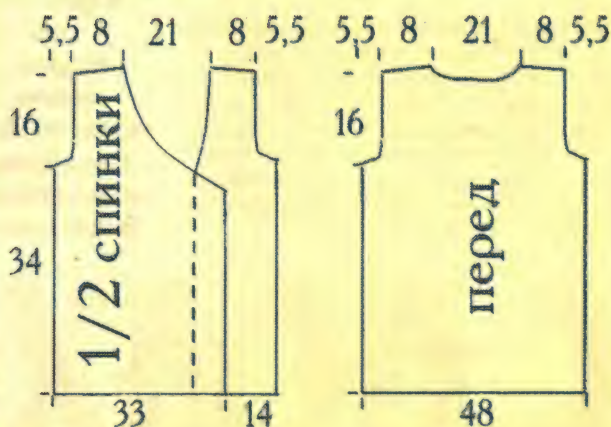
Спинка: наберите на спицы 80 п. и свяжите до линии проймы, чередуя 6 р. лиц. с 4 р. изн. глади. Закройте с каждой стороны 4, затем 3 и 2 п. в начале каждого ряда для проймы, затем вяжите без изменения количества петель до линии плеч. Закройте каждое плечо по отдельности: 3 раза по 5 п. в начале ряда со стороны проймы.

Примечание: связанная спинка будет вам образцом для вязания переда. Сделайте драпировку вспомогательной ниткой и приложите полотно к выкройке. По бокам полотно «уйдет» к центру и вы увидите, сколько следует прибавить петель для переда, учитывая вашу плотность вязки.

Перед, левая сторона: наберите на спицы 35 п. для левой части переда и вяжите до линии проймы, чередуя 6 лиц. и 4 изн. ряда. Закройте 4 п. для проймы, затем 3 и 2 п., далее со стороны проймы вяжите ровно, а со стороны центра переда убавьте 8 раз по 1 п. через каждые 6 р. Оставшиеся 15 п. довяжите до линии плеча и закройте в три приема по 5 п. за один раз.

Правая сторона: наберите на спицы 62 п. и вяжите до линии проймы, чередуя 6 лиц. и 4 изн. ряда. Закройте 4 п. для проймы, затем 3 и 2 п., далее со стороны проймы вяжите ровно, а со стороны центра переда убавьте 5 п. сразу, затем 4, 3, 2 и 1 — в начале каждого лиц. ряда, затем 8 раз по 1 п. через 6 р. Оставшиеся 15 п. довяжите до линии плеча и закройте в 3 приема по 5 п.

Сборка: сшейте боковые и плечевые швы, обвяжите горловину 4 р. резинки 1 х 1, сделайте драпировку по левой и правой полочкам переда и сшейте их между собой.



Размер 46-48. Длина по спинке 43 см.

ТОП, СВЯЗАННЫЙ НА СПИЦАХ

Маленький эффектный топ с открытой спиной и лямкой, проходящей по шее, по силам связать начинающей мастерице, так как узоры для него выбраны самые простые.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа (хлопок 100%; 300 м/100 г) — около 200 г; спицы № 2 и 2,5; игла для сшивания.

Узоры: лицевая гладь, резинка 1х1.

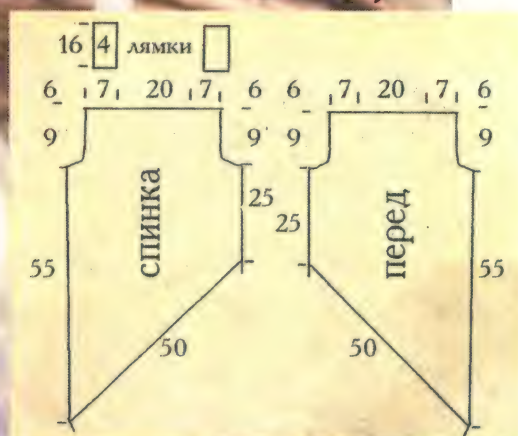
Описание работы

Перед: наберите на спицы № 2 80 п. и свяжите резинкой 1 х 1 40 р. Затем возьмите спицы № 2,5 и вяжите по линии проймы (до 27 см от начала вязания) лицевой гладью. С этого момента наберите постепенно с каждой стороны по 8 п. (по 1 п. в начале и в конце каждого ряда) и вяжите их резинкой 1 х 1. Одновременно начните убавлять полотно переда в каждом лицевом ряду — по 1 п. с каждой стороны. В результате вы получите «обтачку» передней части топа из полосы, связанной резинкой 1 х 1, плавно переходящей в лямку, а передняя часть топа будет уменьшаться. Провязав 32 см от начала вязания, лиц. гладь по центру переда замените на резинку 1 х 1 и свяжите 10 р., продолжая убавления топа по краям переда. Закройте центр переда, продолжите вязание лямок на нужную длину, примеряя на себя. Не закрывая петлю лямок, сшейте их по спинке незаметным трикотажным швом (можно закрыть петли и аккуратно сшить).

Спинка: наберите на спицы № 2 80 п. и свяжите резинкой 1 х 1 40 р. Затем возьмите спицы № 2,5 и вяжите по линии проймы (до 27 см от начала вязания) лиц. гладью. Замените спицы на № 2 и свяжите резинкой 1 х 1 10 р. Закройте петли всей спинки.

Сборка: сшейте боковые швы.





**Размер 46-48. Длина по спинке 72 см
(по свисающему краю).**

АСИММЕТРИЧНЫЙ ТОП

Наверняка вам понравится асимметричный топ со свисающей боковой стороной, привлекающий к себе внимание красивым ажуром. Вы не ошибетесь в размере, так как его ширина будет увеличиваться постепенно, и путем примерок вы сможете вовремя прекратить прибавления.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа (хлопок 100%; 400 м/100 г) — 350 г; крючок № 2; игла для сшивания.

Узоры: по схемам I, II и III.

Описание работы

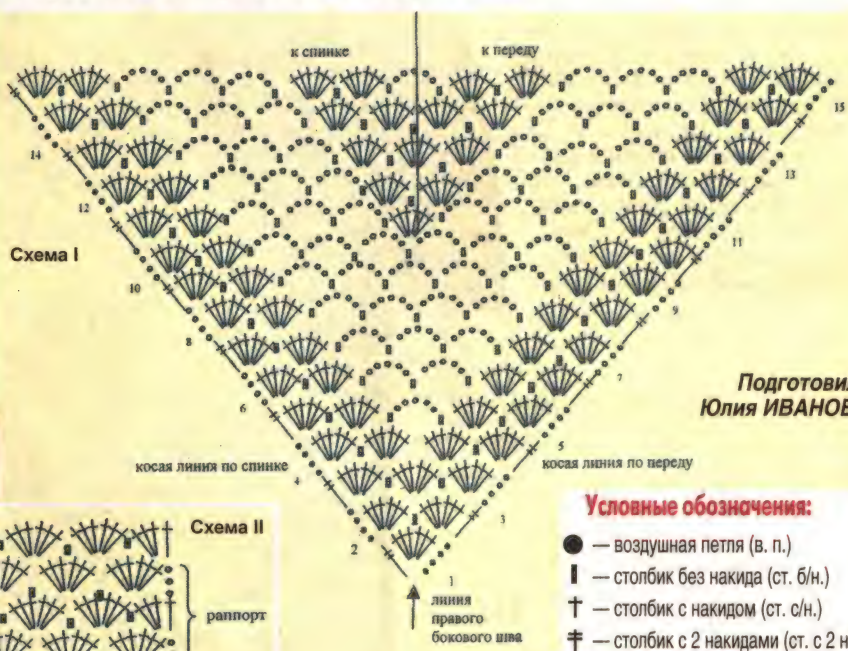
Вязание топа начинается с правого нижнего угла по **схеме I**. В процессе вязания полотно расширяется в сторону переда и спинки. Вертикальный центр полотна будет являться линией правого бокового шва. Репорт узора 1-10-й ряды. С 11-го ряда узор повторяется.

Вяжите по **схеме I** до ширины полотна, равного размеру окружности вашей груди (94 см). Далее без прибавлений, сохраняя рисунок узора, вяжите ровное полотно до линии груди. Разделите вязание на две части, убавьте петли для пройм, а затем перед и спинку свяжите по отдельности на высоту 9 см от линий пройм. Свяжите на каждой детали по одному ряду отделочной полосы «веерков» по **схеме III**.

По **схеме II** свяжите лямки шириной 4 см и длиной 16 см каждая.

По **схеме III** обвяжите лямки одним рядом «веерков».

Сборка: сшейте левый боковой шов, пришейте лямки.



Подготовила
Юлия ИВАНОВА



Условные обозначения:

- — воздушная петля (в. п.)
- ┆ — столбик без накида (ст. б/н.)
- † — столбик с накидом (ст. с/н.)
- ⦿ — столбик с 2 накидами (ст. с 2 н.).



края нижнего полотна переда и спинки, горловины и лямки.

А НИТОЧКА ВСЕ ТЯНЕТСЯ...

Самая обычная футболка станет эксклюзивной, если вы потратите на ее преображение 10-15 минут. Пришейте у ворота полоску кружева, не доводя его до второго плечевого шва. От конца кружева опустите вниз ниточку (швом «назад иголкой»), пришейте пуговицу-паучка. «Лапки» ему придется вышить, а «глазки» нарисовать или приклеить.

Не любите пауков? Замените его на кошечку из пуговиц. Кошки ведь любят играть с клубками и вязанием! Для большей достоверности не забудьте прикрепить кошечке усики из тонкой проволоки.

Кстати, такая милая кошечка может украсить любую вашу одежду или вещички вашего ребенка и сама по себе.



ЗАДОМ НАПЕРЕД

Клетчатые рубашки любят и взрослые, и дети. Вот только ребяташки успевают из них вырасти, не износив. Превратите рубашку, рукава и подол которой дочке стали коротковаты, в нарядную блузку.

● Выпорите рукава, переверните рубашку задом наперед, ее теперь надо будет носить именно так, и побольше выньте проймы, чтобы они спереди не поджимали. Из рукавов вырежьте по косой обтачку и оформите проймы кантом.

● Отрежьте воротник и сделайте глубокий V-образный вырез на бывших полочках.

● Из контрастной ткани вырежьте по косой обтачку для ворота, волан и полоску ткани на бант. Подверните один край волана, а второй соберите складочками и приметайте к вороту. Поверх него приметайте кант-обтачку и простройте все одним швом.

● Полоску для банта обработайте по периметру, завяжите красивым большим бантом и пришейте или прикрепите на спинке.



КРУЖЕВО ВСЕ ИЗМЕНИТ

Простая белая майка или футболка станут эксклюзивным летним топом, надо лишь добавить кружево.

Майка на тонких лямочках будет выглядеть почти вечерним нарядом, если пришить к ней по вырезу широкое кружево. Особенно красиво выглядит кружевная пелерина из вырезанного по рисунку гипюра или связанного крючком кружева.

У футболки отрежьте рукава, вырежьте глубокий вырез по горловине и треугольник спереди. Треугольник и верхнюю часть получившихся бретелей заполните отрезками кружева. Если преображенная футболка вам понравится, подверните и подшейте горловину и проймы, чтобы новая красивая майка не деформировалась при стирке.



34 Своими руками ЛЕТНИЕ УКРАШЕНИЯ

Когда еще носить браслеты и колье, как не летом, когда на одежде нет рукавов, а вырезы у топов, маек, платьев и сарафанов очень открытые. Особенно приятно носить эксклюзивные украшения — выполненные своими руками в единственном экземпляре.



НИТОЧКА В КОЛЕЧКО

Так можно обозначить принцип этих украшений: один конец красиво украшен — бусинами, листочками, кулончиками, а второй заканчивается кольцом, крупным замочком для браслетов или петелькой. Главное, чтобы надеть кольцо или браслет, надо пропустить украшенный конец сквозь колечко (замок или петельку) на втором конце. Вариаций украшений, созданных по этому принципу, множество — все зависит только от вашей фантазии.



ЧАСЫ-КУЛОН НА БРАСЛЕТЕ

Обычно часы-кулон носят на шее. Но кто мешает вам повесить их на браслет, добавить еще один крупный кулон из того же металла, а сам браслет сделать из трех одинаковых отрезков крупной гнутой цепочки, пропустив через ее звенья полоски кожи? Для браслета используйте крупную застежку, которая соединит все три цепочки. Если часы уже есть, все остальное можно купить в магазине товаров для рукоделия.



ТРИКОТАЖНЫЙ БРАСЛЕТ С «ШАРМОМ»

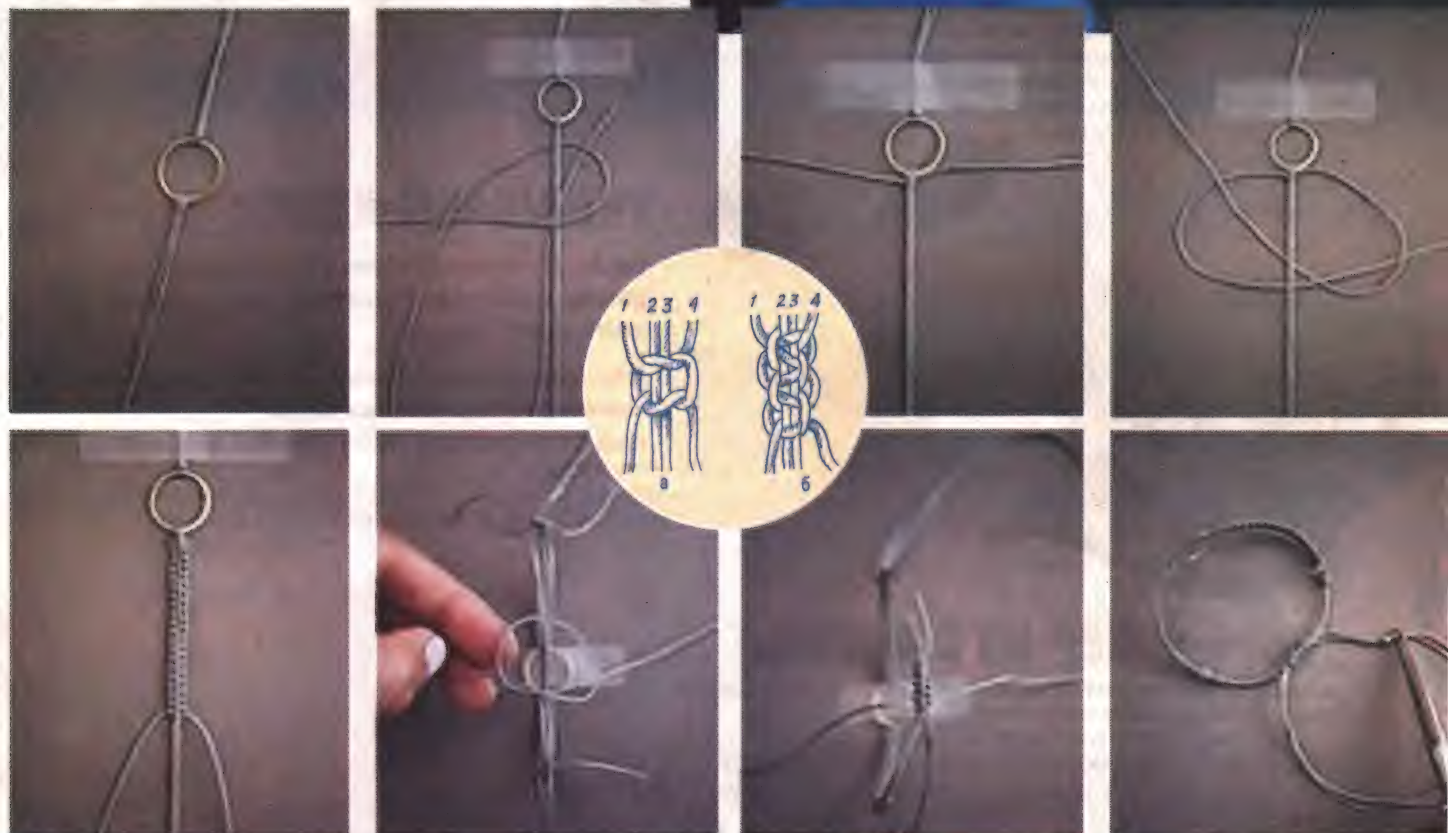
Вам понадобятся полоски трикотажа разных цветов, вытянутые в трубочки, застежки для браслетов и крупные «шармы» с отверстиями большого диаметра.

Трикотажные полоски можно взять широкие, можно — узкие (тогда их понадобится в несколько раз больше), а можно просто сплести их в косичку. Сначала пропустите полоски сквозь «шарм» и только потом крепите застежки.

НИТЯНЫЕ БРАСЛЕТЫ

Очень изящно смотрятся сплетенные из ниток разных цветов и с разными вставками браслеты, когда на руке их несколько. Они фактически объединены только способом плетения. Эти самые простые в макраме плоские узлы вяжутся из четырех ниток. Две из них — основа, а из двух оставшихся вяжут вокруг основы узлы (см. рисунок).

Если освоить даже такие азы макраме вам не под силу, просто привяжите к вставкам красивые витые шнуры или тонкие кожаные полоски.



БРАСЛЕТ С КАМНЕМ

Для такого браслета вам понадобятся крупная плоская бусина из камня, прочная тонкая проволока и кожаные шнурки.

Желательно, чтобы цвет проволоки и шнурков совпадал.

Сделайте петельку на одном конце проволоки, проденьте ее сквозь бусину, сделайте петельку на втором конце. Вторым отрезком проволоки оберните два-три раза бусину по периметру, каждый раз делая один-два оборота вокруг петельки для прочности. В каждую петельку пропустите шнурок, завяжите узлом. Примерьте браслет, обернув шнурки вокруг запястья в несколько оборотов, чтобы понять, где крепить застежку браслета.

Вы можете при желании носить одновременно два браслета с камнями разного цвета и формы.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА

36 Своими руками ЗАКОЛКА «МОРСКАЯ ЗВЕЗДА»

Этот прелестный аксессуар для волос можно сделать из всех «драгоценностей», которые вы найдете на морском побережье — ракушек, мелких камушков, отшлифованных волнами стеклышек и так далее. Для более экзотических заколок можно купить в сувенирных лавках морские звезды и кусочки кораллов и тоже пустить их в дело.

Принцип изготовления заколки очень прост: приклейте клеевым пистолетом кусочек фетра к обратной стороне звезды и затем приклейте к нему невидимку или металлический «автомат». Верхнюю поверхность заколки оформите, как подскажет вам ваша фантазия — расположив на ней композицию из «морских сокровищ» — ракушек, жемчуга, кораллов...



УКРАШАЕМ КЕПКИ

Бейсболка — сама по себе очень стильный аксессуар, а если ее дополнить эффектными украшениями, она станет просто хитом вашего летнего гардероба!

Итак, вам понадобится небольшой лоскут трикотажного гипюра, жемчужные бусины и широкая тесьма.

Идея 1. Обтяните кепку сверху гипюром и прикрепите на козырек нитку жемчуга.

Идея 2. Пришейте к кепке полоску кружева и украсьте ее жемчужными бусинами. Козырек кепки также декорируйте ниткой жемчуга



КОЛЬЕ-ЧОКЕР ИЗ БАНДАНЫ

Обычная бандана превращается... в модное колье! Сложите платок в виде ленты и пришейте или приклейте к ней небольшой мотив из бижутерии (можно воспользоваться тесьмой с люрексом или сутажем), и ваше украшение готово! Сзади на шее колье можно завязать на узелок.



МАЙКА В МОРСКОМ СТИЛЕ

Трикотажная майка в полоску только выиграет, если вы добавите к ней эффектный бант из хлопчатобумажной ткани, декорированный веревкой-«канатом». Для этого сшейте прямоугольник из ткани нужного размера. А чтобы бант держал форму, можно продублировать ткань флизелином. Декорируйте бант узлом из «каната» и пришейте деталь на майку.

ВЕСТА № 7 Июль 2017

НА ЛЕТНЮЮ ДИСКОТЕКУ!

Стать звездой дискотеки очень просто! Главное – иметь нужные аксессуары. Например, такие, как эти.

ПЕРЧАТКИ

Можно сделать пару перчаток, а можно – и одну! Если у вас осталась одна ненужная текстильная перчатка, смело пускайте ее в дело! Обрежьте край перчатки полукругом и обработайте его, одновременно пришивая оборку из атласа. Дополните перчатки кожаным ремешком с эффектной пряжкой.

ПОЯС ИЗ ЦЕПОЧЕК

Над этим поясом придется потрудиться, но результат того стоит. Впрочем, если вас не пугает кропотливая работа, вам будет несложно смастерить этот аксессуар. Вам понадобится крупная цепочка – по размеру талии, и достаточное количество цепочек с более мелкими звеньями. Прикрепите мелкую цепочку к крупной в виде бахромы – можно ее сделать одной длины, а можно – плавно увеличивающуюся по длине к бедрам и спинке.

ПОДВЕСКА К ПОЯСУ ИЗ ЦЕПОЧЕК И БУС

К любому ремню или поясу можно смастерить эффектное дополнение: возьмите несколько цепочек и бус разной длины, соедините их вместе и прикрепите к металлическим кольцам с каждой стороны. С помощью этих колец можно прикреплять украшение к поясу.



ВОТ ЭТО КАРМАН!

Милые и забавные детали одежды – это очень весело и «прикольно»! Например, такой карман с красным язычком, улыбающимся ртом и черными вышитыми глазками, расположенный на рубашке или жакете, способен в один миг поднять настроение всем вокруг!

ВОСХИТИТЕЛЬНЫЕ СЛАНЦЫ

Эксклюзивную пляжную обувь создать очень просто. Нужно всего лишь спрятать резиновые перепонки «вьетнамок» под эффектными украшениями.

Например, замаскировать их под кружевом и жемчужными бусами, украсить пышными бантами и крупными «драгоценными камнями», декорировать цветочными мотивами из текстиля и бусинами или обмотать шелковыми лентами и добавить пару эффектных украшений, а можно замаскировать их отрезками пояса от старых джинсов!



Подготовка Валентина КИРНОС

ЛЕТНЕЕ НАСТРОЕНИЕ

Легкие, красивые, оригинальные, стильные платья, топы и блузы просто созданы для того, чтобы превратить лето в настоящий праздник! Выбирайте модели модных трендов — с открытыми плечами, на тонких бретельках, с воланами и оборками!

1

2

3

1 Стильная блуза свободного покроя из шелковой ткани с открытыми плечами и цельнокроеными рукавами с оригинальными манжетами-оборками идеально сочетается с длинными белыми брюками.

2 Любительницы джинсовой ткани обязательно оценят комфортный топ с неровным нижним краем, американской проймой, воротником-стойкой с патой и застежкой на металлическую молнию.

3 Блузка с открытыми плечами, завышенной линией талии, отделкой аппликацией из контрастных кружевных мотивов и оборкой по нижнему краю будет уместна в любой ситуации.

4 Топик на бретельках-спагетти с двумя воланами, отделанными контрастной каймой, можно надеть и с пляжными шортами, и с ве-

черной юбкой.

5 Комбинированное платье из однотонной и ткани с ярким принтом, с открытыми плечами, бретельками-спагетти и вырезом на груди выручит в жаркую погоду.

6 Шикарное платье с запахом, скроенное из двух широких платков, с поясом не оставит равнодушными любителей оригинальной одежды.

7 Очень комфортный топ из тонкого хлопчатобумажного полотна на бретельках-спагетти, украшенный вышивкой и помпонами — то, что нужно для почи-



4

5

тательниц одежды в этно-стиле.

8 Прекрасная идея! Простой топ на бретельках можно самостоятельно украсить аппликацией из ярких текстильных цветов.

9 Очень женственный топ с перекрещивающимися полочками, завязывающимися сзади на шее на бант, пояском на талии и пышной баской подойдет высоким и стройным девушкам.

10 Платье из тонкой хлопчатобумажной ткани интересного покроя с бретельками, оригинальными рукавами, широким шарфом, асимметричной застежкой и скошенным нижним краем выглядит очень необычно.

11 Шикарный белый топ с асимметричным вырезом горловины «на одно плечо» украшен широким воланом, окантованным узкими разноцветными лентами, выглядит очень нарядно.

12 Стильное сочетание полоски и мелкой клеточки выгодно отличает этот сарафан с оригинальным лифом и длинной юбкой с оборками.

13 Стильное белое платье из гофрированной ткани с контрастными черными лентами-бретелями выглядит очень оригинально.

14 Свободный топ с открытыми плечами, бретелью-петлей и воланами по верхнему краю выглядит очень необычно.

15 Стильная блуза с асимметричным вырезом горловины, одним рукавом, воланами и оригинальным воротником-ленточкой не оставит равнодушными настоящих модниц.

16 Если у вас в гардеробе есть майка из сетчатой ткани, можно превратить ее в стильный топ, всего лишь добавив к ней несколько деталей из хлопчатобумажного полотна — рукав, лиф и асимметричную оборку.

17 Элегантный топик из нежного шелка с необычными



12

14

15



13

ми деталями, переходящими в рукава, открытыми плечами и глубоким декольте будет одинаково великолепно выглядеть и с джинсами, и с нарядной юбкой.

18 В жару этот крошечный белый топ-бюстье с «одним плечом» и воланами просто незаменим!

19 Оригинальное платье из ткани в полоску с бретельками-спагетти, воланом и рукавами с завязками-лентами пригодится в любом гардеробе.

20 Оригинальная блуза с открытыми плечами, рукавами с завязками-ленточками и контрастной отделкой не может не обратить на себя всеобщего внимания.

16

17

18



21, 23 Простая и шикарная идея! Обычный топ с американской проймой декорирован лентами в виде одного или двух оригинальных рукавов.

22 Шелковый топ свободного покроя с бретельками-спагетти украшен оригинальными деталями в виде длинных лент.

24 Восхитительный топ из тканей-партнеров с открытыми плечами, длинными рукавами и пышными воланами порадует любую модницу!

25 Замечательный топик свободного покроя с открытыми плечами, перекрещивающимися бретельками, рукавами-оборками и заниженной спинкой не подведет в любой ситуации.

26 Топ из тонкого трикотажного полотна украшен колечками с кисточками. Эта идея декора подойдет для переделки топика прошлого сезона.



Подарки мы делаем не только к праздникам или дню рождения. Не забывайте, что больше всего радости нам приносят те подарки, что нам дарят просто так. Это говорит о том, что о нас думают постоянно, а значит, любят... Делайте подарки чаще — особенно дорогим и любимым людям.

А КАК ВЫ ДЕЛАЕТЕ ПОДАРКИ?



Тест

Легко и не задумываясь? Долго и мучительно обдумывая и выбирая? С радостью? С сожалением — такое вы бы и себе приобрели с удовольствием? Тщательно высчитывая затраты и надеясь на компенсацию в виде ответного подарка? А может, вами руководят совсем другие побуждения? Ответив на вопросы нашего теста, вы сможете узнать кое-что интересное... о себе.

1. Считаете ли вы, что подарки обязывают?

- а) да
- б) нет
- в) бывает по-разному.

2. Предпочитаете ли вы дарить подарки, предварительно уточнив, что бы хотел получить от вас одариваемый?

- а) да, это очень облегчает процесс выбора
- б) иногда по-другому просто не получается
- в) нет, подарок должен быть сюрпризом.

3. Выбирая подарок, вы долго думаете и придирчиво его рассматриваете?

- а) очень долго и очень придирчиво
- б) смотря кому он предназначен
- в) нет, я сразу вижу то, что лучше всего подходит для данного подарка.

4. Вы считаете, что подарок должен быть практичным?

- а) конечно, я люблю дарить то, что человек сам себе не купит
- б) бывает по-всякому, но не исключаю и практичных подарков
- в) никогда, знаки внимания и гуманитарная помощь — не одно и то же

5. Какой подарок лучше: один и солидный или много мелких?

- а) конечно, один солидный
- б) когда как
- в) много мелких подарочков — это всегда интересно.

6. Вы выбирали когда-нибудь подарок, который сами получили

бы с удовольствием?

- а) для меня это — самый главный критерий выбора
- б) иногда такое случилось
- в) да ни в коем случае!

7. Вкладываете ли вы в подарки определенный смысл?

- а) никогда над этим не задумываюсь
- б) это получается само собой
- в) конечно, ведь в этом главная суть подарка.

8. Вам бы хотелось, чтобы ваш подарок напоминал дорогому человеку о вас?

- а) обязательно
- б) не всегда
- в) это зависит от наших отношений.

9. Считаете ли вы, что маленькие подарочки поддерживают отношения, а крупные — обязывают?

- а) конечно
- б) нет, я так не думаю
- в) я об этом не задумываюсь.

10. Стоимость подарка играет для вас решающую роль при его выборе?

- а) да, иногда так бывает
- б) нет, никогда
- в) главное, чтобы стоимость подарка не подрывала бюджет.

ПОДСЧИТАЕМ БАЛЛЫ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

а	3	5	5	3	5	3	3	3	3	4
б	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5
в	4	3	3	5	3	5	5	5	4	3



ЕСЛИ ВЫ НАБРАЛИ

ОТ 30 ДО 36 БАЛЛОВ,

о вас можно сказать, что в отношениях с любимым человеком вы настроены не столько отдавать, сколько получать. Вот почему выбор подарка для дорогого человека — мучительное испытание для вас.

Если бы это зависело от вас, вы бы вообще исключили это понятие из жизни. Вы слишком прагматичны и лишены романтики, но когда вам все-таки приходится делать подарки, и они воспринимаются с восторгом, вам это очень нравится. А больше всего вы любите сами получать подарки, причем, не менее адекватные ваших по стоимости и очень эффективные в глазах окружающих.

ЕСЛИ ВЫ НАБРАЛИ

ОТ 37 ДО 43 БАЛЛОВ,

вы еще не поняли, что дарить подарки гораздо приятнее, чем получать их.

Но не все еще потеряно. Ведь, выбирая подарок для дорогого вам человека, вы можете, не задумываясь, купить первую попавшуюся вещь, а можете проя-



вить такую изобретательность, что ваш избранник не только очень удивится, но и обрадуется.

Если вам повезет, и рядом с вами окажется человек, ради которого вы будете готовы забыть о себе, возможно, вы научитесь дарить ему то, при виде чего он будет просто визжать от радости, а в вашей душе появится, наконец, чувство глубокого удовлетворения. Но дарить подарки — это тоже наука. Возможно, со временем вы поймете это и, преодолев свое безразличие, научитесь все делать правильно.

ЕСЛИ У ВАС

ОТ 44 БАЛЛОВ И БОЛЕЕ,

вы — человек широкой души, потому что подарки для вас — способ признания в любви или расположения к людям, которых вы цените. Вам бы очень хотелось всегда угадывать сокровенные мечты и маленькие желания как любимых, так и просто близких людей, чтобы сделать их жизнь хоть на минутку приятнее, а если можно, то на какое-то мгновение их самих абсолютно счастливыми. При этом вы абсолютно бескорыстны и не ждете за свои благодеяния ответных знаков внимания, хотя они вам тоже дороги.

ЧТО НАМ МЕШАЕТ СДЕЛАТЬ ЛЮБИМОГО СЧАСТЛИВЫМ?

Вы мечтаете порадовать своего любимого таким подарком, который был бы и уместным, и желанным. Но сделать это не так просто. Что же вам может помешать? Как ни странно, но только собственные сомнения и некоторые предрассудки.

Попробуем развеять ваши сомнения и помочь избавиться от предрассудков.

Представьте себе, что в вашей голове два голоса, один из которых сомневается, а другой точно знает, как сделать лучше.

Какой диалог они могли бы вести, если бы обсуждали некоторые ситуации, когда вы видите что-то подходящее для подарка, но не решаетесь купить?

ИТАК

Ситуация № 1.

ВЫ ВИДИТЕ ДОРОГОЙ И РЕСПЕКТАБЕЛЬНЫЙ КОСТЮМ

1-й голос:

— Красиво, модно, качественно, но... вряд ли подойдет ему — такая вещь будет хорошо смотреться на мужчине с другой фигурой.

2-й голос:

— Качественная вещь способная облагородить любую фигуру, а эта может сотворить просто чудо! Хотите, чтобы его воспринимали как в песне Высоцкого: «Да это же просто другой человек!»? Решайтесь!

Ситуация № 2.

ВЫ ВИДИТЕ ТО, БЕЗ ЧЕГО ОН НЕ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СЕБЕ СВОЕГО ХОББИ

1-й голос:

— Да, теперь я понимаю, что

это именно то, что надо, но... у него это уже есть.

2-й голос:

— К сожалению, многие вещи, даже любимые, имеют обыкновение ломаться, теряться и даже устаревать. Ну и что, что у него такое есть! Такое, да не такое! А это его точно обрадует!

Ситуация № 3.

ВЫ ВИДИТЕ СОВЕРШЕННУЮ ТЕХНИЧЕСКУЮ НОВИНКУ, О КОТОРОЙ НИ ОН, НИ ЕГО ДРУЗЬЯ ДАЖЕ ЕЩЕ НЕ ИМЕЮТ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ

1-й голос:

— Классная штука, такого ни у кого нет, но... оценит ли он это?

2-й голос:

— Так в этом-то и фишка! Ни у кого еще нет, а у него будет. Даже если он сам не поймет, насколько это эксклюзивно и здорово, после ваших разъяснений

он проникнется к вам безграничным уважением и будет гордиться и подарком, и вами.

Ситуация № 4.

ВЫ ВИДИТЕ ИЗУМИТЕЛЬНУЮ ПО КРАСОТЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНОСТИ КУРТКУ

1-й голос:

— Замечательная куртка, но... она совсем не соответствует его привычному имиджу.

2-й голос:

— А может быть, имидж пора сменить? Если вещь может создать образ более высокого уровня, ее надо брать!

Ситуация № 5.

ВЫ ВИДИТЕ КАКУЮ-ТО ТЕХНИЧЕСКИ СЛОЖНУЮ ШТУКОВИНУ, КАКОЙ У НЕГО НИКОГДА НЕ БЫЛО

1-й голос:

— Вот это да! Но... он же не умеет этим пользоваться. А вдруг так и не научится?

2-й голос:

— Не волнуйтесь, научится, да еще и вас научит. А как он будет горд тем, что это вы познакомили его с этим новшеством! И как он без этого жил раньше?

Ситуация № 5.

ВЫ ВИДИТЕ ТО, ЧТО ЕМУ БЕЗУСЛОВНО ПОНРАВИТСЯ

1-й голос:

— Да, это то, что может привести его в восторг, но... кажется,

это слишком дешево.

2-й голос:

— Ведь это именно то, что надо! А что касается цены, если ему понравится ваш подарок, то на цену он не обратит внимания.

Ситуация № 6.

ВЫ ВИДИТЕ ТО, О ЧЕМ ОН ДАВНО МЕЧТАЛ, ИСКАЛ ВЕЗДЕ, НО ТАК ДО СИХ ПОР И НЕ НАШЕЛ

1-й голос:

— Ух ты! Вот этому он безусловно обрадуется, но... кажется, это слишком дорого.

2-й голос:

— Ваше желание сэкономить, конечно, понятно. Но представьте себе, что он тоже будет экономить на подарках... вам!



Гороскоп

с 15 июля по 15 августа

Астролог-консультант Николь БУРЯ

ОВЕН Во второй половине июля у некоторых представителей этого знака могут появиться новые источники дохода, возможности для продвижения в карьере и творческого роста. Первая половина августа идеально подходит для отдыха. Вас будет тянуть к новым впечатлениям и ярким приключениям, но избегайте авантюрных проектов, спекуляций, сомнительных развлечений и любых ситуаций, связанных с опасностью.

Неблагоприятные дни в июле: 17, 21, 25, 31. В августе: 4, 9, 14.

ТЕЛЕЦ После 15 июля вас могут ждать крупные финансовые вложения, дорогие покупки. На работе возможны конфликты, и вы можете оказаться втянутыми в эти ситуации. В конце июля многое тайное начнет становиться явным — берегите свою репутацию. В первой половине августа лучше подумать об отдыхе, хотя, возможно, придется заботиться о родственниках, детях или просто о близких людях.

Неблагоприятные дни в июле: 16, 20, 24, 28. В августе: 2, 8, 12.

БЛИЗНЕЦЫ Вторая половина июля и начало августа — благоприятный период для отдыха и разнообразных поездок. Сложным может быть конец июля — период с 24 по 30 число, не исключен конфликт по поводу земельной или другой частной собственности. В августе вас ждут встречи с друзьями, интересные знакомства, приятные события в семье. Финансовая ситуация в целом ожидается стабильной.

Неблагоприятные дни в июле: 17, 20, 26, 30. В августе: 5, 9, 14.

РАК С 15 по 31 июля обстановка будет напряженной. Не забывайте о своем здоровье, а для этого вам необходимы полноценный отдых и здоровое питание. Первая половина августа — благоприятный период для всех дел профессионального характера. Ваши финансовые позиции улучшатся. Мероприятия, связанные с недвижимостью, будут идти своим чередом и приблизятся к благополучному завершению.

Неблагоприятные дни в июле: 15, 20, 23, 29. В августе: 2, 7, 12.

ЛЕВ С 15 по 23 июля высока вероятность серьезных проблем на работе, что может привести к желанию бросить все, сменить место работы или куда-то уехать. Но после 24 июля со всеми неприятностями удастся разобраться.

В августе Марс будет находиться в вашем знаке, появится творческий настрой, и вам будет удаваться все, чем предстоит заниматься. Везти будет даже в любви и финансах.

Неблагоприятные дни в июле: 18, 22, 27, 31. В августе: 5, 10, 14.

ДЕВА Во второй половине июля нервное напряжение последних дней может негативно отразиться на вашем здоровье. Вместе с тем, неудачным этот месяц не назовешь. Дела будут развиваться хорошо. Запланированная прибыль поступит вовремя. В начале августа лучше взять отпуск — отдых в это время принесет вам гораздо больше пользы, чем работа. Финансовое положение будет оставаться стабильным.

Неблагоприятные дни в июле: 15, 19, 23, 28. В августе: 3, 8, 12.

ВЕСЫ Во второй половине июля вам потребуется поддержка надежных людей, так как вы можете быть втянуты в конфликты или какие-то споры. И вы ее получите. А в период с 4 по 15 августа у вас появятся очень заманчивые и светлые перспективы в делах и карьере. Однако, вольно или невольно, вы можете оказаться втянутыми в чужие дела, ваша помощь потребуется друзьям, родственникам или близким людям.

Неблагоприятные дни в июле: 18, 23, 27, 31. В августе: 4, 10, 14.

СКОРПИОН Если во второй половине июля вы не влезете в чужие склоки, то сумеете добиться успехов в работе, улучшить отношения с начальством и укрепить материальное положение. В первой половине августа возможно ухудшение здоровья, обострение хронических заболеваний. У родителей возможны проблемы с детьми. Звезды советуют отнестись ко всему происходящему самым серьезным образом.

Неблагоприятные дни в июле: 15, 19, 23, 27. В августе: 3, 8, 12.

СТРЕЛЕЦ Во второй половине июля некоторым, возможно, придется подумать о новой работе, новых контрактах, а то и о новых жизненных перспективах. Не исключен конфликт с некой важной персоной. Скорее всего, речь пойдет о деньгах. В первой половине августа возможна поездка, встречи с давними друзьями. Появится возможность получить дополнительное образование или значительно повысить квалификацию.

Неблагоприятные дни в июле: 18, 22, 26, 29. В августе: 6, 10, 15.

КОЗЕРОГ В период с 15 по 25 июля возможны проблемы в семье, переезд, аварии, отказ бытовой техники, сложности с детьми. Ваша импульсивность будет мешать объективному восприятию возникающих ситуаций.

После 27 июля займитесь своим здоровьем, сделайте передышку в делах. Но в период с 7 по 13 августа будьте осторожны в дороге и старайтесь не злоупотреблять алкоголем.

Неблагоприятные дни в июле: 16, 20, 24, 30. В августе: 2, 7, 11, 15.

ВОДОЛЕЙ Во второй половине июля вас, возможно, будут донимать депрессия, головные боли, повышенная раздражительность. В этот период лучше всего — сменить обстановку и отправиться в путешествие. Первая половина августа обещает калейдоскоп событий, встречи с интересными людьми, занятные романтические истории, вспышки страсти и авантюрные идеи. В жизни влюбленных возможны крупные перемены.

Неблагоприятные дни в июле: 17, 22, 25, 30. В августе: 6, 10, 15.

РЫБЫ С 15 по 24 июля у некоторых профессиональная деятельность будет сопровождаться проблемами. После 24 июля в делах наметится улучшение. А в первой половине августа удача повернется к вам лицом: возможна хорошая прибыль — вам могут вернуть старые долги. Этот период — хорошее время для отдыха, укрепления здоровья, лечения хронических заболеваний: особенно сердечно-сосудистой системы и позвоночника.

Неблагоприятные дни в июле: 16, 19, 24, 28. В августе: 2, 7, 11.

«ЛУННАЯ СОНАТА» НА 64 ЗЕРНАХ

Причуды великих нас иногда забавляют, иногда — удивляют, а иногда —

озадачивают. Например, известно, что многие творцы — писатели, музыканты, художники — любили кофе. По подсчетам кофеведов, тот же Бальзак за жизнь выпил около 15 тысяч чашек этого чудесного напитка. Много, но — понятно.

А вот гениальный Бетховен был педантичен не только в музыке. Он даже кофе заваривал всегда из одинакового количества зерен — 64. Страшно подумать, что ошибись он — ну, например, возьми не 64, а 62 зернышка, — и не была бы такой страстной «Аппассионата», а знаменитая соната №14 оказалась бы «Безлунной»...

НЕ В КОНЯ КОРМ!

Не секрет, что кто-то ест, чтобы жить, а кто-то живет, чтобы есть. Но есть, оказывается, еще люди, которые живут, чтобы не просто есть — а есть много и очень-очень быстро. Они состоят в международной Федерации по скоростному поеданию пищи (и такая есть!). В последние годы чемпионкой, опережая даже суперобжор-мужчин, часто становится американка корейского происхождения, гинессовская рекордсменка Соня Томас. Даже простое перечисление ее «рекордов» способно повергнуть в ужас мечтающих похудеть. На 37 хот-догов у нее ушло 12 минут, на 56 гамбургеров — 8, на 65 очищенных крутых яиц — 6 минут 40 секунд (6 секунд на яйцо!), на фруктовый торт (2 кг) — 10 минут, на «чизкейк» (5 кг) — 9, целая запеченная индейка «ушла» за 12, столько же потребовалось на 44 ома, и на минуту меньше — на 5 кг кот-



На последних соревнованиях эта рекордсменка-«глотательница» заглотила 181 жареное куриное крылышко за 12 минут (менее 4 секунд на крыло!). Видно, во время еды к ней пришел аппетит, и уже после финиша Соня «догналась» еще двадцатью крылышками!

Возникает вопрос: куда в спортсменку помещается такое количество пищи за такое короткое время, если ее «габариты» невероятно скромны: 46 кг при росте 152 см?! Кстати, возникают и еще вопросы: если она — спортсменка, то проверяют ли ее на допинг? И что для нее допинг — кусочек сала?..

С КУЛАКАМИ — НА ИНОСТРАННЫЙ!

Что можно подумать при виде человека, изучающего иностранный язык и при этом крепко сжимающего кулаки? Первое, что приходит в голову: ему не очень нравится это занятие. И это неверно! Просто человек следует советам американских психологов, которые

считают, что при сжатом кулаке правой руки лучше запоминаются новые слова или правила грамматики. А сжатая в кулак левая рука активизирует кратковременную память. Нервные импульсы от рук идут в разные полушария головного мозга, стимулируя их работу. Так что, сжимайте кулаки и уже скоро на вопросы «Ду ю спик инглиш?», «Шпрехен зи дойч?» и «Парле ву франсе» вы сможете отвечать утвердительно. Примерно так: «Иес!», «Йа-йа!», «Уи!»...



С улыбкой и — серьезно АФРОДИЗИАК ДЛЯ ОЛИМПИЙЦЕВ

Современные аромаспециалисты в содружестве с историками, похоже, раскрыли еще одну загадку древности.

Они использовали известный греческий миф, сообщения античных писателей, а также знания об афродизиатическом воздействии различных растений. Ученые попытались выяснить, какой был запах у волшебного ароматного пояса, взятого Герой у Афродиты для соблазнения Зевса. Судя по тому, что Гера стала женой главного греческого бога, запах был что надо. И, по мнению ученых, основными компонентами этого «мифического» афродизиака были иланг-иланг, мускатный орех, розовая ваниль, жасмин и гвоздика. Хотите стать женой олимпийца, в смысле — олимпийского чемпиона? Пробуйте «волшебный пояс Афродиты»!..

ОСТОРОЖНО, ЛАВАНДА!



Кто бы подумал, что в красивой лирично-депрессивной песенке «Лаванда», великолепно исполненной дуэтом София Ротару — Як Йоала, символом утраченной любви и депрессии героев стал цветок, как раз призванный спасать людей от уныния, ведь лаванда — сильнейший антидепрессант. И если вдруг у женщины открывается необыкновенное пристрастие к букетикам лаванды, то в девяти случаях из десяти можно говорить о том, что ее новую под-

ружку зовут Депрессия. И ей срочно надо менять эту подружку если не на новую любовь, то хотя бы на романтическое увлечение или на любовное приключение с предсказуемым исходом!

ЛИМОН ПРЕДОХРАНЯЮЩИЙ

Уж сколько раз твердили миру... что лимон хорош — и вкусно, и полезно, и витамины. Но неугомонные японцы, тщательно исследовав лимон со всех сторон,

добавили в его «резюме» еще одно положительное качество. Оказывается, запах этого роскошного фрукта снижает количество ошибок при работе за компьютером аж на 54%! Поэтому продвинутое японское начальство уже даже с некоторым одобрением смотрит на сотрудников, гоняющих чай с лимоном на рабочем месте...





НА ПАМЯТЬ О МОРЕ

Возвращаясь из отпуска у моря, люди обычно привозят домой не только загар, воспоминания, фотографии и сувениры, но и хоть один-два морских камешка. Те, кто ездит на машине, привозят и больше. А куда потом пристроить привезенную гальку? И пылятся она потом годами где-нибудь в кладовке. Вот несколько примеров, как из небольшого количества камешков можно создать вещь, способную украсить интерьер в вашем доме.

Это могут быть подставки для чайника и тарелок, коврики под дверь, подсвечники, декоративные вазы, ручки для мебели, основания для настольных ламп, картины и украшения для дома и сада. Но чтобы создать такую красоту, надо знать некоторые тонкости работы с камешками.

ПОДЛОЖИТЕ ОСНОВУ

Для ковриков и подставок гальку лучше клеить на плотную основу. Лучше всего подойдет петельчатый ковровин. Для особого шарма некоторые камешки можно приклеить так, чтобы они выглядели за обрез основы, образуя неровный край.

ВЫБЕРИТЕ КЛЕЙ

Хотите создать шедевр, для которого камешки надо склеить между собой? Лучше воспользоваться не суперклеем, а клеевым пистолетом. Если вы собираетесь поместить предмет своего творчества в воду, используйте клей, которым пользуются аквариумисты — эпоксидин или цианокрилат.

СВЕРЛИТЕ В ВОДЕ

Для сверления гальки вам понадобится дрель, трубчатое сверло нужного диаметра с алмазным напылением, защитные прозрачные очки, невысокая, но широкая емкость с водой, доска или резина, можно использовать термопластик.

Сверлить отверстие следует в воде, чтобы охлаждались сверло, камень и не летела пыль. Если вы считаете, что у вас достаточно сноровки, чтобы удержать камень рукой, подложите под него в воде деревяшку или кусок резины. Но лучше всего зафиксировать гальку в емкости из термопластика, тогда ее не нужно будет держать. Выставьте дрель на высокие обороты и сверлите плавными мягкими движениями, чтобы не было сколов. Возможно, гальку потолще придется сверлить с двух сторон.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ АКРИЛОВЫЕ КРАСКИ

Если вы хотите нанести на некоторые камешки монохромный ажурный узор, это можно сделать тонким несмываемым маркером. А вот для красочной росписи, настенного панно или картины вам понадобятся акриловые краски. Они быстро сохнут,

дают покрытие, которое легко ложится, не скатывается, не впитывается, долго сохраняет свою яркость, не выгорает на солнце, не трескается и не смывается в воде. Что очень важно, если вы захотите создать маленький псевдоаквариум с рыбками, нарисованными на камешках.

Теперь, когда вы знаете, как надо работать с морской и речной галькой, возможно, у вас появятся идеи конкретных вещей, под которые вы сможете подобрать камешки, когда будете в отпуске.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА





48 Мужчина в вашей жизни НЕСКОЛЬКО СЛОВ О МУЖЧИНАХ, С КОТОРЫМИ ЛУЧШЕ НЕ СВЯЗЫВАТЬСЯ

Всем известно, что многие женщины питают надежду встретить суженого на летнем отдыхе. Дальние поездки, новые люди, впечатления, курортные романы, а может быть, и нечто большее... Если повезет! А если не повезет, и вам встретится совсем не тот мужчина? Ведь есть несколько типов покорителей женских сердец, с которыми просто категорически нельзя связываться.

Как этого избежать? Существуют признаки, по которым можно распознать «плохого мальчика». Надо только внимательно присмотреться (прислушаться) к нему с первой же встречи, не стесняться задавать вопросы и анализировать его ответы, рассуждения, рассказы о себе, воспоминания детства, особенности поведения и тому подобное.

потребуется деньги: надо спасать бывшего боевого товарища, а может, появился необыкновенный шанс приобрести загородный дом в чудном месте на берегу озера за смешные деньги, или просто вам нужен новый ноутбук (а он в них разбирается лучше любого программиста)...

Но имейте в виду, что, получив из ваших рук деньги, он вполне может больше не вернуться — без объяснений. Или вернуться, но без приобретения и без денег — его ограбили на улице.

А где же непревзойденная отвага героя-разведчика-спасателя? И где та каменная стена, за которой он оказался не в состоянии не только спрятать вас от жизненных бурь, но и защитить себя от элементарного уличного нападения?

Весь его героизм оказался враньем, а главной целью — безболезненный отъезд у вас денег. И ведь он вас не ограбил — вы сами отдали ему требуемую сумму.

НАСТОРОЖИТЕСЬ!

Если он врет по мелочам, путает места жительства, имена и даты рождения своих родственников, пересказывает события своей жизни, дополняя их различными подробностями и деталями.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

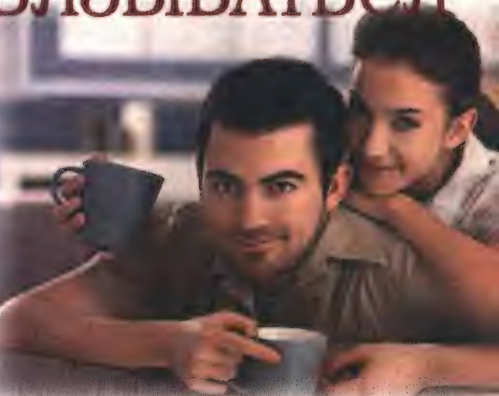
Постарайтесь не доводить дело до такого оборота событий, но если не удалось, прекратите все отношения с ним. И, независимо от того, сам он сбежал, получив от вас заветную сумму, или сплел небылицу об ограблении — больше никаких контактов. Даже не вспоминайте о нем и радуйтесь, что не дошли до более крупных расходов — ведь могли и квартиру заложить, став, например, поручителем его миллионных кредитов.

ТИП 2.

ДОМОСТРОЕВЕЦ

Уверенный в себе, сильный, способный защитить женщину... Это ли не портрет настоящего мужчины? Он любит и хочет иметь детей и совсем не против, если жена не будет работать, а посвятит себя дому и семье.

Но через некоторое время совместного проживания в его голосе появляются нотки недовольства, а потом и претензии по каждому поводу: борщ не такой, как у его мамы, чистота в вашем доме не такая



стерильная, как у мамы, которая, кстати, никогда не выпускала из рук тряпку, а если мужчина после ухода гостей взялся за мытье посуды, значит, его жена просто-напросто лентяйка. Дальше — больше. Он запретит вам встречаться с подругами, уходить из дома в выходные дни, будет контролировать каждый ваш шаг и каждую потраченную не на него копейку, а ваши дни рождения (как и большинство других праздников) вы будете отмечать только вдвоем.

БУДЬТЕ БАДИТЕЛЬНЫ!

Этот человек легко знакомится и охотно общается с женщинами, но никогда не отзывается о них лестно — вот еще! Тем более, что в его представлении все без исключения женщины неразвитые, недалекие и нелогичные курицы — не зря он так любит анекдоты о блондинках!

Этот домашний деспот убежден, что главный в доме — мужчина, а женщина должна беспрекословно его слушаться, ни в коем случае ни в чем ему не перечить, быть уступчивой и практически бессловесной, а иначе... не будем о грустном, хотя предупредить вас о том, что он не постесняется поднять руку на «любимую женщину», мы обязаны.

НАСТОРОЖИТЕСЬ!

Кроме общих рекомендаций — присмотреться и прислушаться — обратите особое внимание на то, как ведет себя его отец по отношению к супруге. Наверняка, ваш знакомый частично или полностью перенял эту манеру, и тогда вам не придется ждать от него ничего хорошего.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

В процессе узнавания друг друга не стесняйтесь задавать вопросы, касающиеся его прежних отношений с женщинами, и если услышите что-то вроде: «Ну, ударил я ее сгоряча, так ведь сама же виновата — не надо



ТИП 1.

«СПАСАТЕЛЬ»

Он рассказывал, что воевал почти во всех «горячих точках» и принимал участие в локальных войнах по всему свету, причем служил в очень засекреченной разведке. А кроме того, он заядлый альпинист, выдающийся спортсмен-горнолыжник, горноспасатель, и на его счету сотни поверженных врагов и спасенных людей. Он всегда готов к подвигу, и надежнее мужчины вам не найти — за ним вы будете, как за каменной стеной.

БУДЬТЕ БАДИТЕЛЬНЫ!

Задавайте побольше конкретных вопросов, уточняйте детали его рассказов и фантазий и не переставайте сомневаться, несмотря на его честные глаза и убедительные доводы. Потому что через некоторое время ему могут срочно

было...», — бегите от такого куда глаза глядят — и лучше подальше.



ТИП 3.

«ПРИЛИПЧИВЫЙ» ТИХОНЯ

Познакомившись с этим молодым человеком, вы даже не сразу поймете, кто оказался рядом с вами. Тихий и улыбочивый, он всюду следует за вами по пятам. Вы случайно наталкиваетесь на него, выходя утром из дома, а он смущается и краснеет, как школьник, застигнутый за списыванием контрольной. А потом, тоже случайно, оказывается, что живет он неподалеку, работает рядом с вами и супермаркет посещает тот же, в какой часто заходите вы.

Тихие мальчики, которые смущаются, если видят, что их заметили подглядывающими за кем-то, как правило, очень закомплексованы, но предмет, на который они направляют свои действия, они выбирают себе сами, не обращая внимания, расположена к нему его потенциальная жертва или нет.

Постепенно привыкая к нему, вы понимаете, что ваши случайные встречи вовсе не случайны, потому что он знает о вас практически всё: с кем вы дружите, в какой бассейн ходите, где были в прошедшие выходные. Как будто специально собирал ваше досье. А может, так оно и есть?

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

Этот тип мужчин характеризуется совершенно осознанной прилипчивостью. Он берет вас «на измор», рассчитывая, что вы все равно когда-нибудь оцените его преданность и ответите взаимностью. А если решите сказать ему твердое «нет», готовьтесь к ответным действиям. Он не перестанет вас преследовать, но уже с другой целью: не завоевания, а отмщения. А какие формы может принять его месть, кто знает! Ежедневные телефонные звонки, его

тень, скользящая вслед за вами в темном переулке, прямые угрозы и даже попытки физического воздействия.

НАСТОРОЖИТЕСЬ!

Если он часто и чуть ли не со слезами на глазах рассказывает, как его обижали, оскорбляли и даже били в детстве, причем особенно жестоко с ним обращались родители, а когда вы говорите ему «нет», как будто не слышит этого и продолжает свои преследования.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Не вздумайте жалеть его: хвост собаке надо рубить с одного удара, а не отрезать по кусочку. А чтобы прекратить его преследование, скажите ему, что в некоторых странах преследования одного человека другим, если он психически здоров, считаются преступлением. Это действительно так.



ТИП 4.

ПРОСТО ПСИХОПАТ

Во время вашей прогулки по набережной ему позвонили на мобильный, он не остановился, а стал отвечать на ходу. Вы — воспитанная девочка, и предпочли немного отстать, не желая невольно подслушивать чужой разговор. Но, заинтересовавшись яркой витриной, не заметили, как потеряли его из виду и, растерявшись, остановились...

И тут увидели, что на вас несется — нет, не ваш мужчина, предупредительный и галантный, а разъяренный зверь неизвестного вида: лицо его побагровело, тяжелое дыхание выдает крайнюю степень возбуждения, а первые слова, которые вы слышите от него, звучат просто оскорбительно: «Ты что, специально отстала? Я говорил по телефону, а ты решила проучить меня — потеряться

в толпе и заставить волноваться? А сама небось ждешь и смеешься надо мной!»

НАСТОРОЖИТЕСЬ!

Если у вашего нового знакомого случаются такие резкие перемены настроения, а вывести из себя его ничего не стоит — он может быть агрессивным психопатом. Достаточно нечаянно произнести какое-то слово, какое ему может не понравиться, чуть-чуть замешкаться или задать неудобный вопрос, ответа на который он не знает, и вспышка яростного гнева обеспечена. Это очень плохой знак. Этот человек может быть жесток с животными, с людьми и даже со своими детьми.

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

Чтобы распознать агрессивного психопата, не обязательно дожидаться, когда у него вы станете виноваты во всем: даже в плохой погоде. Достаточно приглядеться к тому, как он вымещает свое плохое настроение и раздражение на окружающих его предметах: он может ни с того ни с сего разбить тарелку, согнуть вилку или совершенно сознательно сломать табурет. Больше всего его «выдает» манера вождения автомобиля: он вслух обзывает всех, кто едет рядом, не стесняется их «подрезать» и радуется, если ему удалось демонстративно нарушить какое-то правило движения.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Не пытайтесь «погасить» его агрессию, а лучше молчите. Никакие ваши объяснения и увещания ничего не изменят, а только еще больше разозлят его — ведь он уже давно вас «раскусил» и... хорошо, если не ударил — ясным днем да еще на центральной улице города!

А лучше спасайтесь от этого психопата как можно быстрее!

Конечно, мы привели примеры далеко не всех возможных «плохих мальчиков», которые могут встретиться на вашем пути.

Бывших «сидельцев», алкоголиков и наркоманов вы, скорее всего, способны распознать сами. Но будьте внимательны и бдительны и лучше сразу прекратите отношения с человеком, в котором вы увидите не одну случайную черту, а сразу несколько, характерных для того или иного типа из приведенных здесь — это сигнал бедствия: бегите от него, пока не поздно!

ОШИБКИ, О КОТОРЫХ МЫ БУДЕМ СОЖАЛЕТЬ,

потому что они могут привести к потере любимого человека. Особенно этим грешат женщины молодые и неопытные в вопросах семейной жизни. А ведь от поведения женщины в семье во многом зависит ее счастье.

Как жаль, что мы в свое время не прислушивались к советам мам, а больше доверяли мнению таких же неопытных подруг. Многие не «наломали бы дров» в отношениях с любимыми, если бы им в свое время кто-то рассказал, как он поступил в той или иной ситуации, какие совершил ошибки, а от каких ему удалось удержаться, и что из этого получилось.

«А ТЫ — НА ТРЕТЬЕМ МЕСТЕ!»

«Мама вышла замуж за моего отца, когда им обоим было уже за тридцать. А когда я собралась замуж, она рассказала: «Когда мы с твоим папой только поженились, он сказал мне: «Имей в виду, что на первом месте у меня всегда была и будет работа, на втором — мои друзья и любимая с детства рыбка, а на третьем — ты и наша семья. Если ты примешь мои условия и никогда не будешь скандалить по этому поводу, мы будем жить отлично: я всегда буду обеспечивать тебя, помогать вести хозяйство и воспитывать детей, но друзья и мое увлечение у меня будут всегда». И мама приняла его условия.

С детства я помню, что в нашем доме часто собирались гости и шумело застолье. Мама любила готовить и с удовольствием накрывала для гостей стол. Всем было весело, а больше всех были довольны мои родители.

Они вообще жили очень дружно, все по дому делали вместе, почти все выходные — кроме тех, когда папа уезжал на рыбалку — мы проводили вместе, и я помню, что мама говорила подругам: «Мой муж ни одной рюмки не выпил за порогом дома». Да, папу всегда тянуло домой, где было уютно, ждал вкусный ужин и к нему всегда могли прийти друзья.

Однажды я спросила маму:

— А тебя не обижало твое «третье место»?

— Нет, — ответила мама, — я дорожила им и понимала: требовать, чтобы муж отказался от друзей, своего хобби и сидел все свободное время возле моей юбки, неразумно. Это была бы жизнь, заполненная взаимными обидами. А зачем они нам? Мы же не враги, а родные люди!» **Нина, учитель, 46.**

Если вы полюбили мужчину и решили связать с ним жизнь, не лишайте его друзей и некоторых привычек холостяцкой жизни. Не пытайтесь играть роль соблазнительницы, навсегда покорившей и прива-завшей мужчину к себе толстой цепью,

лучше сделайте его друзей своими, а если можете, то и разделите его увлечения. И тогда вы станете для него незаменимой спутницей жизни.

«КАКОЙ ПОТРАСАЮЩИЙ КОФЕ ТЫ ВАРИШЬ!»

«Когда подруга, которая вышла замуж раньше чем я, хвалилась мне своим мужем — он и белье сам стирает, и полы моет, и рубашки свои гладит, и завтраки готовит, а борщи какие варит — объединение, — мне хотелось задать ей вопрос: «А что ты сама-то по дому делаешь, хозяйка ты на своей кухне или гостыя, которую приглашают к столу?»

Прошло всего несколько месяцев, и та же подруга начала жаловаться на мужа: он перестал сначала мыть полы, потом стал требовать от жены глаженные рубашки... «Ну, если он еще откажется готовить мне завтраки-обеда-ужины, я, наверное, с ним разведусь!» — кричала подруга, подогревая таким образом свое возмущение мужем, которым она привыкла повелевать, как своим рабом.



А через некоторое время они действительно развелись — но на развод подал муж: ему надоело быть прислугой для жены». **Тамара, менеджер, 29.**

Да, быт может убить любовь. Особенно, если он неправильно организован.

Есть семьи, где супруги сами четко распределяют обязанности: она в выходной день «колдует» на кухне, стирает и гладит, он пылесосит, выносит мусор, занимается с детьми: делает с ними уроки или проводит досуг, а после воскресного обеда дети под папиным руководством убирают со стола.

И весь вечер выходного дня у них свободен для полноценного семейного отдыха. Есть и такие, где люди, совестливые и правильные, добровольно берут на себя часть обязанностей: мужчина — те, что требуют физической силы и технических навыков, женщина — всё, что связано с уютом и питанием. При этом они всё делают без напоминаний, упреков, намеков и тычков в спину.

Быт можно считать налаженным, когда все в доме катится по наезженной дорожке и всё делается как бы само собой.

А если женщина жалуется на мужа, который, придя с работы и проглотив ужин, усаживается или укладывается на диван с газетой или с пультом от телевизора, искренне считая, что после трудового дня он заслужил отдых, то в этом, скорее всего, она виновата сама.

Чтобы мужчина сам проявил инициативу по поводу, скажем, генеральной уборки, с ним надо разговаривать почти как с ребенком: сначала за что-то похвалить, потом чуть-чуть на что-то пожаловаться, а вот теперь можно и попросить его о помощи. Например: «Ты у меня такой высокий! До самого потолка можешь дотянуться без стремянки! А я не могу, у меня на стремянке голова кружится и я боюсь упасть. Если я дам тебе влажную губку, ты сможешь протереть плафоны люстры?»

Ну, такую мелочь он, конечно, сможет сделать для вас. Да еще если вы смотрите на «великана» с восхищением, любуясь им и изо всех сил его нахваливая!



Всё! Он встал с дивана! Теперь можно дать ему еще одно маленькое задание, но тоже связанное с его прекрасными физическими данными. Он и его выполнит и даже, может быть, спросит, не надо ли еще чего нибудь подвинуть, повесить, прибить... Пользуйтесь моментом, НО — ГЛАВНОЕ! — не забываете его хвалить.

«За несколько лет работы в офисе я так привыкла к растворимому кофе, что стала покупать его и домой. Муж пил его молча, но почти с отвращением. И вот как-то в выходной день он предложил мне чашку кофе, которую он сварил сам в турке из свежемолотых зерен. Это было так вкусно, что я не удержалась и сказала: «Никогда в жизни я не пила кофе вкуснее и ароматнее этого!». В следующий выходной муж опять побаловал меня настоящим кофе, а потом сваренный мужем кофе стал для нас постоянным утренним ритуалом. И каждый раз я не уставала восхищаться: «Какой все-таки потрясающий кофе ты варишь!». И он этим гордится». Галина, экономист, 38.

НИКОГДА НЕ СКАНДАЛЬТЕ С ЛЮБИМЫМ!

Признайтесь, неприятностей, в том числе неприятных разговоров, нам в жизни хватает. Чуть ли не каждый день кому-то приходится скандалить, а кому-то при скандалах присутствовать. И это никому не добавляет счастья.

А теперь представьте себе, что свое раздражение и плохое настроение мы принесем домой и начнем скандалить дома — по каждому поводу, даже пустяковому.

Почему-то женщины считают себя вправе встречать мужа с работы, уже основательно «накачав» себя. Муж еще не вошел в дом, а у жены уже окончательно сложилась обвинительная речь. И с нее она начинает общение.

«Первый скандал я устроила своему тогда еще жениху из-за того, что он подарил мне на 8 Марта совсем не то, о чем я мечтала. Потом я стала все чаще повышать на него голос, а он сначала терпел, а потом и сам начал отвечать мне на повышенных тонах. После очередного скандала я обижалась, пыталась не разговаривать с мужем, а он не спешил просить прощения.

И это уже вошло в привычку. В какое-то время я поняла, что мне неприятно встречать его дома после работы, да и он домой не спешил. Отчуждение росло, мы стали даже раздражать друг друга. И вот настал момент, когда мы решили, что так дальше жить нельзя.

Начиналось всё с ерунды, а дошло до развода». Светлана, врач, 29.

Редкий мужчина сможет долго терпеть жену-скандалистку. Поверьте, ему хватает неприятностей и скандалов в остальной жизни. А дома ему нужна добрая, уютная, заботливая и понимающая, а главное — любящая подруга.

О какой любви можно говорить, если вся жизнь некогда любимых людей строится на взаимных упреках, обидах, выяснении отношений и скандалах!

Дорогие женщины! Не скандажьте! А если вам что-то не нравится, наберитесь терпения и поговорите с супругом доброжелательным тоном и в спокойной обстановке.

Оставляйтесь милой и привлекательной женщиной и один на один с мужем. Не верите, что такое возможно? Попробуйте в тот момент, когда вас захлестывает гнев, подойти к зеркалу и посмотреть, как вы в это время выглядите. Наверняка, вы не понравитесь себе. И как долго продлится любовь мужа к такой женщине, если скандалы будут происходить каждый день?

НЕ НАВЯЗЫВАЙТЕ ЕМУ СВОЙ МИР И СВОЮ ЖИЗНЬ

Девушка, которая недавно вышла замуж и безумно от этого счастлива, спешит поделиться своим счастьем со всем миром. Ну а с миром своей семьи — многочисленной родней, подругами и друзьями — теми людьми, которые составляли ее окружение, обязательно.

«Когда мы поженились, я считала своим долгом представить мужа всем своим близким. Но близких оказалось слишком много. И все лето после нашей свадьбы мы принимали гостей или сами ездили в гости: к кому-то на дачу, к кому-то в деревню. Это продолжалось до тех пор, пока муж не сказал мне: «Не хватит ли нам праздновать свадьбу? Третий месяц уже! Может, мы попробуем жить без твоих бесчисленных родственников и подруг?».

Тогда я задумалась и поняла, что мы редкие вечера проводим вместе, а подруги ведут себя с моим мужем все более раскованно. Лидия, юрист, 25.

Это, наверное, правильно, когда новобрачная знакомит своего мужа с бабушками-дедушками-тетями-дядями-кузинами-кузенами и так далее. Принять их, познакомиться, представить друг другу, посидеть за одним столом...

А дальше надо жить своей семьей. Нет, друзья, конечно, нужны, и родственников

никуда не денешь, но бесконечно таскать мужа по друзьям, подругам и родне — не стоит. Ведь со временем ваш супруг перестанет быть счастливым приложением к вам, его станут воспринимать как самостоятельную человеческую единицу, а раз так, то у молодого супруга будут складываться свои отношения с окружающими. А эти окружающие — из вашего мира. Поэтому он не всегда будет желанным гостем у них, а он может вообще их конкретно возненавидеть.

«ДЛЯ ЧЕГО МЫ ВООБЩЕ ЖЕНИМСЯ?»

Для женщины, которая выходит замуж или завязывает неофициальные, но долговременные отношения, конечно, секс важен. Но он стоит для нее не на первом месте. Вот почему ей трудно понять мужчину, которому секс необходим — особенно на первых порах близкого общения. Как жаль, что нам никто об этом не рассказывает заранее.

А некоторые дамы почему-то считают секс наградой для мужчины, а лишение его — наказанием. Ах, какую фатальную ошибку делают женщины, лишая своих мужчин секса за малейшую провинность!

Хотите знать мнение мужчины о том, зачем они женятся? Вот что говорят они сами.

«Вы думаете, мужчина женится для того, чтобы кто-то о нем заботился — готовил еду, стирал его вещи и наводил порядок в квартире? Вы заблуждаетесь. Мужчины умеют делать все это не хуже вас — вспомните хотя бы, кто самые лучшие в мире повара. А кто изобрел стиральные машины — такие автоматические и интеллектуальные, что никакая стирка не заставит вас руки намочить! А разложить вещи по местам, вытереть пыль, пропылесосить и помыть полы — вообще плевое дело. Для этого университетов заканчивать не требуется.

Практически все бытовые проблемы мужчины в состоянии решить сам. Вот только детей он сам рожать не может и секс ему нужен безопасный и доступный в любое время. Поэтому те женщины, которые отказывают своим любимым в сексе под любым предлогом, делают грубейшую ошибку. Мужчина все равно найдет его — но не дома. Вам это понравится?» Вадим, офицер, 38.





ДЖЕЙН ОСТИН: КОРОЛЕВА АНГЛИЙСКОГО РОМАНА

Если смотреть только на земной путь английской писательницы Джейн Остин, можно усомниться, действительно ли она — успешная женщина. Прожила, в общем-то, короткую жизнь; с замужеством, семьей у нее не сложилось; написанные ею романы, да еще выходившие без подписи автора, современники особо не выделяли из числа прочих модных романов. Но если ныне пребывает душа Остин где-то на небесах, она обязательно знает о посмертной славе своей на покинутой бренной земле. Время расставило всё по своим местам...

ВСЕМИРНО ИЗВЕСТНАЯ НЕИЗВЕСТНАЯ

В энциклопедиях Джейн Остин представляют примерно так: «Английская писательница, провозвестница реализма в британской литературе, сатирик, писала так называемые «романы нравов»; ее по праву считают «Первой леди» английской литературы, а созданные ею произведения обязательны для изучения во всех колледжах и университетах Великобритании».

По романам Джейн Остин и их мотивам снято множество фильмов и сериалов, а ее биография послужила отправной точкой как минимум для четырех фильмов. Если поначалу ее романы были пособием в вопросах «охоты за женихами» только для англоязычных девиц, сегодня ее влияние распространилось на весь земной шар. Ее читают почти все! И даже те, кто не читали и не смотрели фильмов по ее произведениям — знают о ней...

Но, как ни странно, сама Джейн остается для нас во многом неизвестной. Мы почти ничего не знаем о ее характере и привычках, увлечениях (кроме сочинительства), не знаем, о чем она мечтала и к чему стремилась, не знаем, что за человек она была, не слышим ее собственного голоса. В романах она всегда острит, а в сохранившихся письмах уже прошла цензуру со стороны сестры.

Даже о внешности писательницы мы можем судить лишь приблизительно: родители почему-то не заказали портрет младшей дочери, хотя других детей этой чести удостоили. И сегодня интересующиеся произведениями Джейн Остин и ее биографией

вынуждены догадываться, как она выглядела, по портретам ее сестры и братьев, да по нескольким любительским эскизам, сделанным ее сестрой Кассандрой. Исследователи творчества Остин по крупицам собрали дошедшие до нас из прошлого замечания о ее внешности: кто-то говорит, что «она не была красавицей, хотя избежала оспы, которая уродовала в то время многих», кто-то упоминает об «искреннем выражении ее лица, живом и полном юмора», кто-то — о миниатюрности фигуры, живости движений, быстрой шаге. Да и близкие люди оценивали ее по-разному: кузина Филадельфия, признав двенадцатилетнюю Джейн «совсем не хорошенькой», расценила ее поведение как «чопорное, капризное и неестественное», брат же приятельницы Джейн не удержался от комплимента: «Она привлекательна, хороша собой, тонка и изящна, только щеки несколько кругловаты».

Кстати, была ли она брюнеткой, блондинкой или шатенкой — даже это нам неизвестно...

БАЛЫ, ВЕСЕЛЬЕ И НАРЯДЫ... И КНИГИ

Джейн Остин родилась 16 декабря 1775 года в городке Стивентон (графство Хэмпшир). Ее отец, Джордж Остин, служивший приходским священником, был человеком просвещенным и широкообразованным. Его жена, Кассандра Ли, принадлежала к старинному, но обедневшему роду. Помимо Джейн в семье было шестеро ее братьев и сестра Кассандра, старше ее на три года.

Со школьным образованием сестрам Остин не повезло. В одной из чуть не доканали деспотичная директриса и сыпной тиф, в другой никак не интересовало, получают ли ученицы хоть какие-нибудь знания. И тогда отец вернул дочерей домой и занялся их образованием сам. Возможно, это стало наилучшим выходом: умело руководя их чтением, он привил девочкам хороший литературный вкус, научил их любить классических авторов — как прозаиков, так и поэтов. Благодаря отцовским «штудиям», формирование личности Джейн проходило в интел-

лектуальной обстановке — среди книг, постоянных бесед о литературе, обсуждений прочитанного и происходящего.

Став девушкой, Джейн Остин, как и тысячи ее ровесниц, полюбила наряды, балы, веселье. Ее письма полны описаний фасонов шляпок, рассказов о новых платьях и кавалерах. Но, в отличие от многих девушек ее круга и положения, веселье и жизнерадостность прекрасно сочетались в ней с природным умом и приличным, вопреки школе и благодаря отцу, образованием.

ЛЮБОВЬ И РАСЧЕТ

Многое из того, что переживают героини Джейн Остин, она пережила и сама.

Когда Джейн было 20 лет, у нее был роман с соседом, Томасом Лефроем, ее ровесником. В то время Томас завершал обучение в колледже и готовился к карьере судебного адвоката в Лондоне.

Молодые люди сразу почувствовали взаимную симпатию и начали часто встречаться. Но, скорее всего, оба понимали, что соединение их в семейный союз практически невозможно. Конеч недолгой идиллии положила семья Лефроя, отправив его учиться дальше — судьбе было угодно, чтобы он стал впоследствии тайным советником и лордом Верховным судьей Ирландии. Джейн и Томас расстались навсегда.

...В декабре 1802 года Джейн получила предложение руки и сердца от другого соседа, Гарриса Бигг-Визера. Жених был некрасив, грубоват, да еще, по всей видимости, не блистал интеллектом. Джейн приняла его предложение. Это был чистый расчет скрепя сердце: Гаррис Бигг-Визер был наследником крупного местного землевладельца, и это замужество дало бы возможность семье Остинов, находившейся в весьма стесненных обстоятельствах, особенно после смерти отца, несколько поправить свои дела, обеспечить уход за матерью и больным братом. Но... На следующий день Джейн разорвала соглашение и отказалась выйти за Гарриса замуж — потому что не любила его и считала, что «можно пожелать и вынести все, кроме брака без любви»...

Как грустно написал впоследствии один из биографов писательницы, «в тридцать лет Джейн надела чепчик, обняв тем самым миру, что отныне она старая дева, протиснувшись с надеждами на личное счастье...»

ПИСЬМА — ИСТОЧНИК ЗНАНИЙ

Хотя всю недолгую жизнь писательница провела в провинции, лишь изредка выезжая в Лондон, дыхание большого мира, существовавшего где-то далеко — со значительными событиями, войнами и революциями — все-таки ощущалось в ее спокойно-размеренном существовании. И ощущалось благодаря письмам.

Юность и зрелость Джейн Остин пришли на беспокойные времена: наполеоновские войны в Европе, война за независимость в Северной Америке, рядом, в соседней Ирландии, одно за другим бушевали восстания, в стране шел промышленный переворот, влекущий за собой порой кровавое противостояние людей и машин...

Отсутствие впечатлений от далеких и ближних путешествий, поездок по странам и городам, что было невозможно из-за отсутствия средств, Джейн Остин прекрасно компенсировала весьма оживленной перепиской с десятками адресатов: братьями, их женами, дальними родственниками и просто знакомыми. Письма давали ей бесценный материал для романов. Хотя ни в одном из них нет впрямую повествования, связанного с идущей где-то войной или революцией, и действие практически не выходит за пределы Англии, то самое дыхание большого мира и происходящего в нем ощущается достаточно явственно.

ОТ «ПЕРВЫХ ВПЕЧАТЛЕНИЙ» К «МИНИАТЮРЕ НА СЛОНОВОЙ КОСТИ»

Примерно в возрасте одиннадцати лет у Джейн появилась Тайна — девочка начала писать романы!

Джейн занимала самую маленькую комнату в доме, и теперь она не позволяла смазывать петли двери, чтобы при первом же скрипе спрятать рукопись.

В семье было принято «семейное чтение» и обсуждение. Отец Джейн поощрял литературные занятия своей любимицы и ухитрялся из скромных средств приобретать ей все необходимые принадлежности для письма. Вскоре уже юная Джейн зачитывала на семейных «посиделках» свои комические рассказы. Одним из первых законченных произведений (автору едва исполнилось 14) стала пародия-шутка под названием «Любовь и дружба».

Потом пришел черед и романов. К двадцати трем годам у юной романистки «за плечами» уже было несколько произведений, скромно прятанных в ящике письменного стола — «Три сестры», «История Англии», «Прекрасная Кассандра», «Первые впечатления».

Последний роман, который Джейн закончила, когда ей был двадцать один, отец сам отвез издателю. Однако тот, узнав о возрасте

автора, читать его отказался. Много лет отвергнутый роман лежал в ящике стола. Джейн периодически возвращалась к нему, что-то додумывала, переписывала, в конце концов написала его наново. В результате, как высказался один из исследователей ее творчества, «литература получила не просто милую вещицу, а «миниатюру на слоновой кости» — «Гордость и предубеждение». Глубина и художественность этого произведения, его наполненность «внутренним содержанием» таковы, что, как отметил еще один исследователь, «Гордость и предубеждение», прочитанные в отрочестве, в молодости и в зрелом возрасте, — это три совершенно разные книги»...

«НЕКАЯ ЛЕДИ Д.»

В творчестве Остин было два периода. К 1795–1798 годам относятся ее так называемые «ранние произведения»: к тем, что уже упоминались, можно добавить «Фридерик и Эльфрида», «Джек и Элис», «Эдгар и Эмма», «Генри и Элиза», «Приключения мистера Харли», «Сэр Уильям Монтегю», «Мемуары мистера Клиффорда», «Амелия Уэбстер», «Визит», «Замок Лесли», «Первый акт комедии» и другие — в основном произведения юмористического содержания, где Остин достаточно мастерски пародировала многочисленные романы сентиментального характера, господствовавшие в литературе XVIII века.

Затем в творчестве Остин наступает долгий, почти десятилетний, перерыв. Связывают его обычно с жильем ее в городе Бат, который, кстати, присутствует в нескольких ее романах.

Когда ей было двадцать пять, родители приняли решение всей семьей переехать в этот город, но Джейн так и не смогла привыкнуть к жизни в нем. Здесь она практически ничего не писала, возможно, находясь в глубокой депрессии.

Переехав в Винчестер, Остин вернулась к творчеству, открыв новый период, продолжавшийся примерно с 1809 года до смерти писательницы. Период этот характерен явным писательским мастерством и... успешными, в том числе и в издательском отношении, романами.

В 1811 году вышел в свет «Разум и чувства», за полтора года было продано более 750 копий, и в конце 1813 года издатель начал готовить второй выпуск, уже уверенный в продаже: весь тираж вышедшего в январе того года романа «Гордость и предубеждение» разошелся за полгода!

Читающая публика хорошо приняла как эти, так и все последующие романы — «Мэнсфилд-парк», «Эмма», «Доводы рассудка» — нового автора, скрывшегося за псевдонимом «Леди Д.»...

О ЧЕМ ОНА ПИСАЛА?

Книги Остин являются признанными шедеврами и покоряют безыскусной искренностью и простотой сюжета на фоне глубокого психологического проникновения в души героев и ироничного, мягкого, истинно «английского» юмора.

Она не была в морских экспедициях, не

путешествовала по другим странам, впечатления ее были ограничены не самым обширным миром — соответственно, и описывать ей оставалось своих соседей и просто знакомых англичан — помещиков-эсквайров, сельских священников с их семьями, мамаш, раскладывающих «пасьянс» из окрестных потенциальных женихов, да тетюшек, выгадывающих лишнюю серебряную ложку при дележе наследства, в общем, медленно катящееся по брэнной земле колесо обыденной жизни.

Через это бытописание Остин показывала суть «доброго человека» своей страны, обычного англичанина-провинциала. А что касается женских образов в ее романах, Джейн никогда не ставила себя выше своих героинь, но и не отождествляла себя с ними. Она просто создавала свой мир, в котором жила не только по «праву автора», но и «по праву чувства и сердечного влечения». И в этом мире ее героини, несмотря на свою практичность, на вынужденную привычку соизмерять силу своих чувств к возлюбленному с размером его годового дохода, тем не менее, не прибегают к каким-то уловкам и хитростям, чтобы добиться своего. И любящий их автор за эту немеркантильность великодушно дарит им хеппи-энд в виде богатства в придачу к любви...

ДЖЕЙН ОСТИН: РОСКОШЬ МОЛЧАНИЯ

По воспоминаниям знавших ее людей, несмотря на все неурядицы, Джейн сохраняла ровный и любезный нрав, улыбка почти никогда не сходила с ее лица, и до конца своих дней, омраченных тяжелой болезнью, она оставалась любимицей всех домочадцев.

Легендарная английская писательница ушла из нашего мира 18 июля 1817 года, не успев закончить свой последний роман «Сэндитон».

Ее наследие — шесть оконченных романов и около полутора сотен писем. Не так много. Но для посмертной славы оказалось достаточно. Ровно через сто лет после смерти Джейн Остин было выпущено первое полное собрание ее произведений. А общий тираж ее романов, выпущенных по отдельности, давно уже исчисляется миллионами экземпляров.

...В одном из романов Остин есть такая фраза: «Давай позволим себе роскошь помолчать». Она ушла от нас, и на устах ее теперь печать вечного молчания. В ее романах все загадки разгадываются, однако роман ее собственной судьбы во многом остался загадкой. Узнаем ли мы когда-нибудь ответ на нее? Кто знает. Но вот уже двести лет за Джейн Остин говорят ее произведения, ее герои...

Подготовил Саша МИРТ по материалам: А. Кеттл. Введение в историю английского романа; Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона (статья «Аusten»); А. Соловьев. Великие одиночки; А. Кульба. Джейн Остин; К. Шилдс. Джейн Остин: жизнь; и Интернет-сайтов

Мы прожили с мужем 1 год и 8 месяцев. Муж часто выпивал и скандалил. А когда я забеременела, стал говорить, что ребенок ему не нужен, и он будет платить мне алименты, если я докажу, что ребенок — его. Сейчас надо уже что-то покупать для будущего ребенка, а он мне денег вообще не дает, хотя я не работаю и живу с мамой. Нам даже на еду не хватает. нас развели, когда срок моей беременности был 4 месяца. Мне скоро рожать, а после родов я хочу подать на алименты. Денег у меня на проведение экспертизы ДНК нет. Что мне делать, подскажите, пожалуйста!

Отцом ребенка, рожденного в течение 300 дней с момента расторжения брака, автоматически записывается бывший супруг матери. Такая запись об отцовстве является основанием для взыскания алиментов на содержание несовершеннолетнего ребенка. Соответственно, Вам не нужно будет делать генетическую экспертизу, чтобы подтвердить отцовство Вашего бывшего мужа.

Если бывший супруг сомневается в своем отцовстве, то пусть он сам и предъявляет иск об оспаривании отцовства, и сам оплачивает стоимость проведения генетической экспертизы. До тех пор, пока суд не вынесет решения о том, что Ваш бывший муж не является отцом Вашего ребенка, он, бывший муж, будет обязан платить алименты. В Вашем случае, с учетом отсутствия сомнений в отцовстве, Вы можете сразу после рождения ребенка направить мировому судье по месту своего жительства заявление о выдаче судебного приказа на взыскание алиментов с бывшего супруга на содержание ребенка. Алименты будут взыскиваться с момента подачи заявления и до достижения ребенком возраста 18 лет.

Кроме того, обратите внимание, что, в соответствии с п. 1 ст. 90 Семейного кодекса РФ, Вы вправе уже сейчас подать исковое заявление о взыскании алиментов и на свое содержание до достижения ребенком возраста трех лет. Разница между взысканием алиментов на ребенка и на супругу (бывшую супругу) заключается в том, что алименты на ребенка взыскиваются в любом случае, как правило, в размере 1/4 всех видов заработка отца. Алименты же на содержание супруги/бывшей супруги, находящейся в состоянии беременности и в течение трех лет с момента рождения ребенка, взыскиваются при условии, что истцу (то есть Вам) удалось доказать, что бывший супруг обладает достаточными средствами. Когда мы говорим о достаточности средств у бывшего супруга, то имеется в виду, что мы просим взыскать некую твердую денежную сумму (скажем, 5000 руб.), которую он в состоянии заплатить, исходя из его ежемесячного дохода. Если нет возможности представить в суд доказательств наличия у супруга/бывшего супруга заработка, можно попросить суд истребовать сведения о размере получае-

мого супругом/бывшим супругом дохода из налоговой инспекции и/или Пенсионного фонда. Однако, если супруг официально не работает, то вероятность получить алименты на себя практически отсутствует.

Мы с моим молодым человеком встречались около двух лет, когда я поняла и сообщила ему, что беременна. Сначала он, вроде, был даже рад, но через некоторое время исчез, ничего мне не объяснив. 4,5 месяца назад у меня родилась дочь, как две капли воды похожая на него. Воспитываю я ее одна. Собираюсь подать иск на установление отцовства, а потом — на алименты. Хочу узнать, в каком возрасте ребенку можно сделать анализ ДНК, сколько он будет стоить, если это присудит суд, и кому придется за него платить. Сколько процентов от зарплаты отца причитается дочери, если она у него единственная и он не женат?

К сожалению, с учетом того, что ребенок был рожден у Вас вне брака, Вам придется самой обращаться в суд с иском об установлении отцовства Вашего бывшего молодого человека в отношении Вашего ребенка. Требования об установлении отцовства можно заявить вместе с требованием о взыскании алиментов, и тогда такой иск можно будет подавать в районный суд по месту своего жительства, указав, что ребенок проживает с Вами. Если бывший молодой человек в суде сам не признает иск об установлении отцовства, то Вам надо будет заявлять ходатайство о назначении по делу судебной генетической экспертизы и оплатить ее производство. Экспертизу можно проводить сразу после рождения ребенка. Стоимость экспертизы в разных регионах отличается, поэтому Вам стоит заранее поискать экспертное учреждение, которое бы готово было провести такую экспертизу, и узнать ее стоимость. Заявляя ходатайство о назначении экспертизы, Вы должны сразу указать экспертное учреждение, в котором

просите провести экспертизу. Если экспертиза установит, что отцом ребенка является Ваш бывший молодой человек, Вы можете просить суд взыскать с него стоимость проведения экспертизы.

В случае установления отцовства алименты на ребенка по умолчанию могут быть взысканы в размере 1/4 всех видов дохода отца ребенка. Теоретически можно поставить вопрос о взыскании алиментов в твердой денежной сумме, однако это потребует доказывания, почему именно такую сумму Вы просите взыскать и обладает ли ответчик доходом, который бы позволял ему уплачивать истребываемую сумму ежемесячно.

После того, как я забеременела, муж ушел. Десять лет он не только ни в чем не помогал, но и не видел дочь. Когда девочке исполнилось 10 лет, решил провести генетическую экспертизу, заплатил за нее 75 000 рублей, но ответ получил положительный. Алименты ей платит с пенсии в размере 3000 руб. Подскажите, если дочь к 18 годам еще не закончит образование, обязан ли бывший муж платить мне алименты на ребенка?

До совершеннолетия любой ребенок имеет право на получение содержания от своего родителя/родителей. После достижения совершеннолетия взыскание алиментов предусмотрено только на нетрудоспособных нуждающихся детей. При этом под нетрудоспособностью понимается только невозможность работать в силу состояния здоровья.

Соответственно, продолжение обучения в вузе не будет являться основанием для продолжения взыскания алиментов на совершеннолетнего ребенка.

**На вопросы отвечали
независимый советник
по правовым вопросам,
член международной
ассоциации юристов
Н.И. АЛИМКИН
и адвокат О.Н. АЛИМКИНА**



На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ

Обязательно ли женщина при вступлении в брак должна менять свою фамилию на фамилию мужа? Есть ли в православии какие-либо правила или указания на этот счет?

Нет, не обязательно. В церковном уставе об этом ничего не говорится.

Одна моя знакомая с двадцати лет ухаживала за тяжело больной матерью. Ее болезнь длилась двадцать один год. А когда знакомая похоронила мать, то через три года умерла сама. Неужели весь смысл жизни этой женщины заключался только в помощи больному человеку? Ведь у нее не было личной жизни, она не смогла создать свою семью и в результате не только сама осталась одна, но и после нее в этом мире никого больше не осталось. Я часто думаю о ее жизни и судьбе. В чем заключается ее смысл? Ведь когда нам посылают какие-то испытания, следует задавать вопрос не «За что?», а «Для чего?»

Очень сложно полноценно ответить на ваш вопрос по одной простой причине: я не знаю этого человека. Кем он был по жизни, сколько ему лет, чем он занимался и так далее. Пути Господни неисповедимы, иногда, согрешив в своей жизни очень сильно, через какое-то время человек это осознает, а после осознания у человека возникает желание сделать нечто такое, что даст ему хоть немного реабилитироваться в глазах Божиих. И, вот, вполне возможно, что такой случай Господь и дал человеку для того, чтобы тот хотя бы что-то сделал доброе и хорошее, после чего принял его добродетель и забрал к себе.

Сейчас на дорогах, причем, в одних и тех же местах, почти каждый притормозивший автомобиль подвергается осаде попрошаек всех рангов. Иногда они даже мешают движению, создавая чуть ли не аварийные ситуации.

Это и инвалиды, нуждающиеся в помощи, и матери, выпрашивающие средства на лечение детей... К

ним все уже давно привыкли и поняли, что большинство из них — аферисты, которые таким образом просто зарабатывают себе на жизнь... Раньше я на рынке всегда подавала милостыню одному мужчине — как бы «афганцу» — жалела калеку, а потом узнала, что этот человек — один из самых богатых в нашем городе, и он один за счет своей «профессии» содержит огромную семью.

Эти попрошайки сейчас как-то «растворились» — в городе их не видно. Но в последнее время все чаще на улицах и в больших торговых центрах стали появляться одетые в униформу молодые люди, похожие на студентов, представляющие якобы благотворительные фонды — и тоже с ящиками для пожертвований на сирот и больных детей. Если рассуждать по-христиански, то просящему надо подавать. Но как отличить действительно нуждающихся людей от мошенников и как реагировать на такие просьбы?

Слово «подавание», или «жертва», обозначает какое-либо подаяние: одежды, денег, еды и тому подобное — без-

возмездно, тем, кто к тебе обращается. Поэтому церковь говорит, что подаяние — это самая высшая добродетель. Евангелие говорит нам: «Прозящему у тебя дай и от хотящего занять у тебя не отвращайся» (Матфей гл. 5, ст. 42). Поэтому тем людям, которые к вам обращаются с просьбой помочь, не отказывайте.

Но если вы чувствуете, например, что та копейка, которую вы подаете, пойдет на сигареты, алкоголь и прочее, то предложите им денежное подаяние заменить на продукты питания или на какие-либо вещи, и если просящие откажутся, то эти люди явно махинаторы.

Среди моих знакомых есть одна семья, в которой недавно родился второй, поздний ребенок-инвалид. Я точно не знаю его диагноза, но ясно, что он не будет ни говорить, ни ходить, ни узнавать окружающих людей — так и останется абсолютно беспомощным «овощем». Все родные и знакомые

Православный календарь на август (новый и старый стиль)

- 1 августа / 19 июля** — Обретение мощей прп. Серафима, Саровского чудотворца
- 2 / 20** — Пророка Илии
- 4 / 22** — Мироносицы равноап. Марии Магдалины
- 5 / 23** — Почаевской иконы Божией Матери, Иконы Божией Матери, именуемой «Всех скорбящих Радость» (с грошиками)
- 6 / 24** — Мчч. блгвв. кнн. Бориса и Глеба, во Святом Крещении Романа и Давида
- 9 / 27** — Вмч. и целителя Пантелеимона
- 14 / 1 августа** — Происхождение (изнесение) Честных древ Животворящего Креста Господня. Медовый спас. Начало Успенского поста
- 19 / 6** — Преображение Господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христа. Яблочный спас.
- 22 / 9** — Апостола Матфия
- 26 / 13** — Отдание праздника Преображения Господня. Представление, второе обретение мощей свт. Тихона, еп. Воронежского, Задонского чудотворца
- 27 / 14** — Предпразднство Успения Пресвятой Богородицы. Перенесение мощей прп. Феодосия Печерского
- 28 / 15** — Успение Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии
- 29 / 16** — Попразднство Успения Пресвятой Богородицы. Перенесение из Едессы в Константинополь Нерукотворного Образа (Убруса) Господа Иисуса Христа.



уговаривают родителей отдать ребенка в интернат для детей с такими нарушениями, но они не соглашаются. Семья у них достаточно обеспеченная и они, не надеясь на выздоровление или хотя бы улучшение состояния этого ребенка, все равно решили воспитывать его дома сами. Мне хотелось бы узнать, для чего этим людям — родителям глубоких инвалидов — Господь дает такое испытание?

В них и спросите. По существу можно сказать только одно: христиане знают, что Господь наказывает детей за грехи родителей.

ЗВЕЗДНЫЕ ПРИМУДЫ

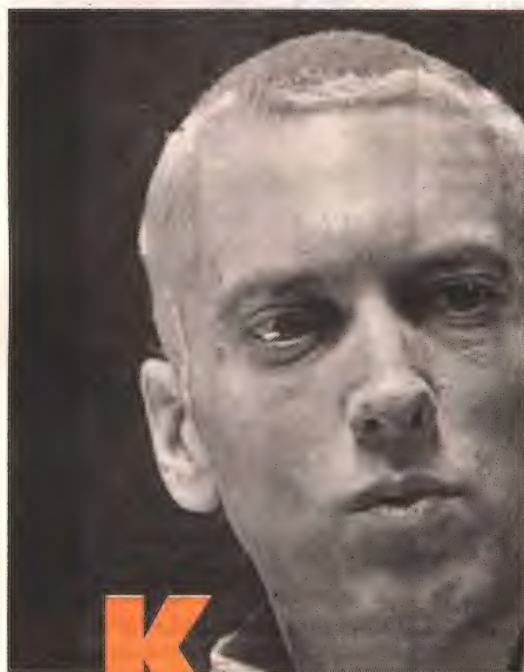
Знаменитости – люди неординарные. И привычки у них, зачастую, не совсем обычные. Хотите узнать, какими странностями обладают любимцы публики? Читайте дальше!



Голливудская актриса **САНДРА БАЛЛОК** была признана самой красивой женщиной 2015 года влиятельным медийным изданием «People». Этот же журнал раскрыл и главный секрет ее сияющей и гладкой кожи: уже несколько лет актриса пользуется волшебным средством для продления молодости — каждое утро Сандра наносит на лицо средство против геморроя. Еще одна странность знаменитой актрисы — Сандра никогда не прикасается к деньгам и оплачивает свои покупки только кредитной картой, потому что ужасно боится микробов. По этой же причине после каждого мытья рук ей каждый раз требуется новое полотенце. И третья причуда актрисы — Сандра решила, что рыба приносит удачу, поэтому каждый день старается съесть что-нибудь из рыбы или морепродуктов — чтобы день был счастливым!



Светская львица, звезда сериалов и телеведущая **ДЖЕССИКА СИМПСОН** никогда в своей жизни не курила. Тем более непонятно, зачем она однажды попробовала жевать антитабачную жевательную резинку, помогающую побороть вредную привычку. Лучше бы Джессика тогда поборолась свое любопытство, толкнувшее ее на этот странный шаг, потому что с тех пор она не может избавиться от желания жевать эту резинку постоянно. Жаль, что люди пока не изобрели средства, позволяющего избавиться от этого пристрастия.



Крутой американский рэппер **ЭМИНЕМ** — настоящее наказание для горничных в гостиницах, где он останавливается, гастролируя по всему миру. Чтобы спокойно спать и полноценно отдохнуть перед концертом, ему требуется абсолютная, полная темнота. Чтобы угодить звезде, персоналу отеля необходимо наклеить на стекла номера светоотражающую пленку, а затем тщательно закрыть плотные портьеры, чтобы не осталось даже крохотной щелочки. Еще одна необходимая для комфорта знаменитости деталь — в номере должна быть обязательно установлена высочайшего качества стереосистема, чтобы во время отдыха Эминем мог наслаждаться расслабляющими мелодиями.



А вы знаете, что любимица публики **КЭМЕРОН ДИАЗ** никогда не открывает двери, встречающиеся на ее пути, ладонями? Вместо этого она использует локти. Несколько лет назад Кэм решила, что ручки дверей — самые заразные места в мире из-за обилия микробов, и с тех пор не прикасается к ним руками. Интересно, что, будучи ужасной чистюлей, актриса вообще не пользуется дезодорантами, полагая, что их аромат совершенно не устраняет запах пота, а, наоборот, усиливает его.



У популярной певицы **КЭТИ ПЕРИ** есть очень полезная привычка, но, к сожалению, она превратилась в навязчивую идею. Собираясь на гастроли, Кэти обязательно кладет в чемодан двадцать зубных щеток, ведь певица чистит зубы не менее шести раз в день! Число щеток обязательно должно равняться двадцати. Почему? Это загадка без ответа. Еще одно странное увлечение Кэти — коллекционировать волосы. В ее коллекции есть локоны коллег по цеху: Майли Сайрус и Тейлор Свифт.



Бывшая супруга Брэда Питта, звезда знаменитого сериала «Друзья» **ДЖЕННИФЕР ЭНИСТОН** ужасно боится летать, но поскольку постоянные перелеты — неотъемлемая часть ее звездной жизни, она придумала себе «счастливую примету». Актриса верит, что если перед полетом прикоснуться к борту самолета и войти в него только с правой ноги, полет будет абсолютно безопасным. Теперь это обязательный ритуал актрисы.



М**ЕГАН ФОКС** тоже страдает аэрофобией. Но, в отличие от Дженнифер Энистон, придумала себе другое «спасение» — во время полета она обязательно слушает песни Бритни Спирс. По ее мнению, именно они делают полет безопасным.



Звезда сериала «Секс в большом городе», икона стиля **САРА ДЖЕССИКА**

ПАРКЕР в одном из интервью призналась, что не может побороть дурацкую привычку кусать щеку изнутри. «Каждый раз я мучаюсь от боли, разодранная слизистая вызывает ужасные ощущения, но я ничего не могу с собой поделать», — признается она. Зачем актриса это делает — непонятно.



Б**РИТНИ СПИРС** тоже не в силах избавиться от похожей, но более отвратительной для окружающих привычки — грызть ногти. Певица привыкла делать это с самого детства и видимо, оставаясь в душе вечным ребенком, продолжает грызть ногти до сих пор.



Актриса **ХОЛЛИ БЕРРИ** не может отучить себя кусать губы! Что она только ни делала — и бальзам специальный покупала, и губы перцем мазала — ничего не помогает.



Красавец-футболист, а также супруг знаменитой «перчинки», **ДЭВИД БЕКХЭМ** признается, что обладает очень странной особенностью: «Не знаю, почему, но мне необходимо, чтобы все вещи, которые у меня стоят на полках, были выстроены в одну строгую линию. Меня просто бесит, если это не так! А еще нужно, чтобы у меня все было по парам — например, если мне нужна банка колы, я покупаю две».



Для того чтобы поддерживать себя в отличной форме, певица **МЭРАЙА КЭРИ** придумала правило: она считает, что для здоровья и красоты фигуры необходимо три раза в неделю употреблять в пищу фиолетовые овощи — баклажаны, виноград и сливы. Обслуживающий персонал звезды не забывает об этом никогда!



Богатая наследница сети отелей **ПЭРИС ХИЛТОН** каждый день загадывает желание. «Время «Ч» наступает в 11:11. «Если успеть загадать желание в этот момент, оно обязательно исполнится», — утверждает звезда.

Подготовила **Марина ХРИСТЕНКО**

ЗАМУЖ НЕ ТОРОПЯТСЯ:

34-летняя НАТАЛЬЯ РУДОВА и 30-летняя МАРИЯ ЛУГОВАЯ

А что им, красивым и талантливым! В девках не останутся, в кавалерах, конечно же, дефицита нет и не будет, а все мысли сейчас — о карьере. Может, они даже обсуждали тему создания семьи и рождения детей: ведь играли вместе в девяностасерийной мелодраме «Джамайка», причем, сестер — Габи и Марго. Может, тогда еще и решили отложить на неопределенный срок свадебные торжества и пеленки.



СЧАСТЛИВЫЙ «ТАТЯНИН ДЕНЬ» НАТАЛЬИ РУДОВОЙ

Но был и ужасный день, который вообще мог превратить ее жизнь или, по крайней мере, оставить инвалидом: в детстве она упала с качелей да так, что медицинский диагноз был «тяжелая черепно-мозговая травма». Она долго пролежала в больнице: и с температурой — сорок два, и под многочисленными капельницами, а при выписке получила врачебные рекомендации «на время реабилитации исключить умственные нагрузки и напряжение головного мозга». Врачи вообще были удивлены, что девочка «выкарабкалась».

А представьте их удивление, если бы они узнали в красавице — модели и актрисе, звезде многих сериалов Наталье Рудовой, ту самую маленькую пациентку с сильнейшим сотрясением мозга.

Наталья родилась в Узбекистане, куда ее мама ненадолго поехала в гости к

своей маме, а детство провела в Казахской ССР, куда ее бабушка во время войны эвакуировалась из Ленинграда, да так и осела вдали от города на Неве, выйдя замуж, в городе Шевченко (ныне Актау) на берегу Каспийского моря. Когда Наташе было 12 лет, ее родители — мать, инженер-проектировщик, и отец, занимавшийся бизнесом, разошлись. Мама с детьми переехала в Иваново, где две красавицы-дочки росли в «городе невест», вплоть до отбытия обоих в Москву — «город возможностей».

В новой школе Наташа, гуманитарий по складу ума, стала посещать драмкружок, где открылись ее актерские способности, что и определило выбор профессии. Раньше она мечтала стать то учителем, то товароведом, то продавцом, но после нескольких премьер школьных спектаклей и одноклассники, и учителя в один голос стали советовать: «Рудова, тебе в театральный!» Она, действительно, после школы пошла в театральный, но, скромно оценив то ли свои способности, то ли финансовые возможности, поступила в Ивановское театральное училище. А уж после его окончания поехала покорять столицу, куда к тому времени переехала старшая сестра.

В Москве Рудова тоже повела себя довольно скромно: устроилась работать менеджером в спортивный магазин на Кутузовском проспекте, с рабочим графиком «два через два», а параллельно ходила по всевозможным кастингам, подрабатывала в модельном агентстве: с такими внешними данными она могла стать и профессиональной топ-моделью. Ее

лицо уже замелькало на обложках глянцевого журналов, она снялась в телевизионной социальной рекламе, и, наконец, повезло: удачно пройдя кастинг, получила маленькую роль в нашумевшем в 2005 году сериале «Примадонна». Ее заметили, и в следующем году Наталья снялась еще в двух эпизодах, а в 2007-м получила главную роль в сериале «Татьянин день», которая стала для нее звездной: так родилась новая талантливая московская актриса Наталья Рудова. После череды крепких сериальных работ: «Казаки-разбойники», «Дыши со мной», ее начали приглашать и в полномформатные картины, как ни странно, комедийные: «Третье желание», «Ирония судьбы», «Женщины против мужчин». Дважды снялась для популярного мужского журнала «Maxim», а также в клипах Тимати и Анны Седковой. Но все это Наталья большими достижениями не считает — мечтает о карьере Милы Йовович.

Рудова — завсегдатай ночных клубов и артистических вечеринок, обожает танцполы: недаром в детстве занималась танцами. Ей приписывают многочисленные романы, а она в ответ на это возьми да вывеси в соцсетях фото с популярнейшим испанским актером Марио Касасом, да еще с подписью «мой парень». Многие поверили, что красотка может соблазнить и заморскую суперзвезду, но сам актер, к сожалению, разочаровал фанатов Рудовой, откомментировав эту ситуацию, что у него имеется любимая девушка — испанская же актриса Мария Вальверде. Однако кое с кем папарации Рудову застукали: на съемках «Татьянинного дня» у нее был непродолжительный роман с коллегой по сериалу — актером Кириллом Сафоновым. На шоу «Две звезды» в 2008 г. Наталья выступала в паре с белорусским певцом Дмитрием Колдуном, и совместное вокальное творчество обернулось любовными отношениями. В 2010-м пара объявила о разрыве, и в следующем году Колдун женился, а Рудовой удавалось скрывать свои увлечения, если они были. Но в 2016-м в сетях появились кем-то выложенные фото из караоке-клуба, где Наталья в

страстном поцелуе слилась с Кириллом Туриченко, новым солистом группы «Иванушки International». Давно ли они знакомы, неизвестно, но вряд ли «будущая Мила Йовович» при первом знакомстве бросится в объятия пуста и красавчика, и очень талантливого певца. Тем более, что о взаимоотношениях с противоположным полом Наталья рассуждает так: «В любовь с первого взгляда я не верю. Мне нужно долго общаться с человеком, чтобы узнать его. У меня чаще



бывало, когда дружеские отношения перерастали в романы. Дело в том, что мужчинам трудно меня чем-либо удивить. У меня много друзей-мужчин, я прислушиваюсь к их разговорам о девушках, делаю выводы».

Она уверена, что у нее будет прекрасная семья, но позже, а пока она еще не встретила того единственного, судьбой предназначенного, который должен не только полюбить ее больше жизни, но и стать добытчиком и защитником семьи. Женщина же, считает Наталья, должна работать только в том случае, если ей это нравится. А пока она ни от кого не зависит, сама себя обеспечивает, и на вопрос «Любите ли вы готовить?» отвечает: «Чем стоять у плиты, мне лучше гвоздь забить».



«РЫЖАЯ» ПО ЖИЗНИ —

МАРИЯ ЛУГОВАЯ

Самое яркое, надолго запомнившееся впечатление от процесса работы в кино у Марии Луговой, актрисы, набирающей в последнее время популярность у телезрителей, — съемки в историческом детективе «Охота на дьявола». А точнее сказать, первый съемочный день, когда она получила реальное сотрясение мозга. Снималась сцена пытки героини, которую играла Мария, она была привязана к стулу и партнер, играющий ее противника, должен был нанести ей, якобы, сильный удар по голове. Отчего уж разволновался этот актер, так и не выяснили, только стукнул он Луговую со всей силы, не понарошку, а взаправду. Хрупкая героиня ойкнула и реально же обмякла, а когда ее загружали в «Скорую», очнувшись и попросила режиссера не менять артистку и дождаться ее выздоровления. Отлежав в больнице, она продолжила сниматься,

но было очень обидно, что этот «настоящий» кадр не сняли, так как удар был репетиционный.

Когда дочка вузовских преподавателей философии (правда, ко времени выбора ребенком профессии бывших в разводе) объявила каждому из родителей, что собирается стать актрисой, оба отнеслись к этому философски: поступит сама в театральный, значит есть способности или даже талант, пусть дерзает. А вот школьные учителя свою любимицу — умницу — золотую медалистку отговаривали, советовали выбирать «денежную» профессию: юриста, экономиста, журналиста. Хотя о ее склонности к творчеству было всем известно, ведь она окончила музыкальную школу по классу скрипки, занималась балетом в кружке классического танца и посещала театральную студию. Поступила с первого раза на актерский факультет в академию театрального искусства в родном Санкт-Петербурге. На первом курсе специальные предметы давались Марии с трудом, на втором поднатрела, а дальше стало все получаться так, что ей даже предложили маленькую роль в сериале «Фаворский». Работать в кино ей не понравилось. Она видела себя театральной актрисой, но на заманчивые предложения — сыграть в исторических фильмах костюмированные роли — она согласилась, и запомнилась и в «Юнкерах», и в «1894». После окончания вуза приняла предложение работать в Александринском театре, куда со всего курса пригласили только ее. Дебютная роль Марии в спектакле «Живой труп» стала доказательством и себе, и родителям, и учителям, что выбор профессии был сделан верно.

И снова ее соблазнили съемками в кино, в картине с названием, из-за которого она не могла отказаться — «Рыжая»!

Ведь она всегда чувствовала, что у нее самоощущение рыжеволосого человека! Энергетика рыжих! Поэтому самый смелый, даже экстравагантный, поступок школьной отличницы, домашней и послушной девочки она совершила в подростковом возрасте — перекрасила свои светло-русые волосы в огненно-рыжий цвет — стала «рыжей по жизни».

Сериал «Рыжая» принес ей популярность, узнаваемость, она стала знаменитой. Почти 200 серий телезрители смотрели с интересом: закрученный сюжет, героиня, которой хочется сострадать — замечательно сыгранная Луговой роль.



Ее стали приглашать известные режиссеры в свои картины: «Белая гвардия», «Зойкина любовь», «Елки 3». Очень серьезная работа в «Бесах» по Достоевскому, где Мария сыграла знаковый образ Даши Шатовой: столько было перечитано и переосмыслено для этой роли, что после нее не хотелось браться ни за что менее значительное. К тому времени она уже переехала из Питера в столицу и работала в Московском ТЮЗе, поэтому можно было ждать хорошей роли и не размениваться на проходные.

Почему согласилась на «Мурку»? Привлек интересный сценарий, и сам персонаж, с одной стороны, очень одиозный, а с другой — неоднозначный.

И еще потому, что любит Луговая сама выполнять необходимые по сценарию трюки, а в сериале «Мурка» их хоть отбавляй: захотелось проверить свою физическую форму, которую поддерживает, ежедневно посещая танцкласс. Так или иначе, но ее Мария Климова получилась вовсе даже не одиозным шансонным персонажем, а многоплановой, страстной натурой.

А какие же страсти кипят в жизни Марии Луговой?

Об этом ничего и неизвестно. Ее личная жизнь — тема для обсуждения закрытая. Были неподтвержденные ничем слухи о романтических отношениях с актером Андреем Шипановым, с которым они вместе снимались в знаменитой «Рыжей». Да и то никто не видел, чтобы они, к примеру, целовались, а видели только, как они часто ссорились на съемочной площадке...

Устав от назойливого, за глаза сватовства ее со Шипановым, Мария в одном из интервью как бы проговорила, что у нее есть любимый, но это вовсе не Андрей, а человек, к актерскому цеху отношения не имеющий. Он внимательный,

заботливый, поддерживающий ее во всех начинаниях, а это именно то, что необходимо в личной жизни творческому человеку — особенно актрисе. Правда, создавать брачный союз она не спешит, наверное, этот судьбоносный шаг будет предпринят после более серьезных карьерных достижений, тогда

придет время задуматься и о детях. Мария четко определяет законы, по которым живет: «Главным я считаю внутренний голос или совесть, которая указывает верное решение в той или иной ситуации. Просто в суе современной жизни многие разучились его слышать».

Подготовила Мария ПЕТРОВА

Нравилось нам с Джокером это заведение. Кафе — не кафе, бар — не бар, кабачок. В небольшом полуподвальном помещении несколько столиков с деревянными скамьями, барная стойка и стойкий запах свежесваренного кофе. Ассортимент небогатый, но цены вполне приемлемые. Из динамика в углу раздается негромкая музыка — в основном классика: Бетховен, Бах, Шопен, Чайковский. Мы с Джокером — не поклонники подобной музыки, но и не отрицаем ее. А в этом скромном кабачке, где вроде ничего особенного нет, а музыка звучит так, что сам не замечаешь, как начинаешь резонировать с ней, подпадая под ее магию. А вообще мы — студенты, нормальные и адекватные парни. Если употребляем при случае, то в меру, не колемся — оно нам надо? Мечтаем жить нормально, а не тупо сгореть в наркотической агонии. И учимся вполне сносно.

В этом заведении под незамысловатым названием «У Максима» можно было спокойно просидеть весь вечер с молочным коктейлем, чашкой кофе или бокалом пива. Ходить по крутым клубам и кабакам нам не по карману, да и не поговоришь там по душам под грохот музыки. А тут никто не лез в душу, не делал намеков, что пора убираться. Посетителей здесь не густо, и свободные места всегда в наличии. Вот мы и просиживали весь вечер в дальнем углу, под искусственной пальмой с парочкой чашек кофе и какими-нибудь коржиками. На улице ненастье, холод, ветер, а тут уютно, тепло, ненавязчивая музыка, а на стойке стопка газет, журналов, старых книг... Похоже, нормальный мужик этот Максим, не из тех, кто только приболбылю озабочен.

В общем, повалились мы в гости к этому «Максиму». Сидим, базарим об учебе, о девчонках, о том, что в мире происходит, строим планы на будущее — хорошо, уютно, комфортно. А за барной стойкой всегда одна и та же особа. Особа — потому как особенная, любопытный экземпляр хомо сапиенса женского пола. Джокер на ее счет всегда шуточки отпускает. Понятно, между нами:

— Наверняка, родственница самого Максима. Может, сестренка или дочка, иначе зачем он бы стал такую страхолюдину сюда ставить? Только клиентов распугивать. Ты только посмотри на нее: уши — топориком,

губы — вареником, глаза словно у совы. Руки — крюки. Ножки — как у козы рожки. Волосы — пук соломы. Балахон какой-то напялила, как мешок из-под картошки. Видно, с фигурой тоже проблемы. Хоть улыбалась бы, что ли. Или лучше не надо. А то совсем ужасное зрелище получится.

Ясное дело, Джокер преувеличивает, но девушка и впрямь красотой и обаянием не поражает. Хотя работает ловко. Только не улыбается совсем.

— Да ладно тебе придирается, — обычно урезониваю я пыл приятеля, — ну да, не повезло девушке с внешностью. Зато у нее наверняка душа добрая, не гонит же она нас с тобою отсюда. Другая давно бы отвалила таких невыгодных клиентов, как мы.



— Конечно, добрая. А что ей остается? Оно всегда так: если красивая, то дура душой, а если уродка, то добрая, хозяйственная и душевная. Вот ты бы сам на каком варианте остановился?

— На доброй. И красивой.

— А! То-то же.

— Ну не жениться же нам на ней! А чашку хорошего зернового кофе по умеренной цене получить можно и от такой.

Однажды в промозглый ноябрьский вечер, когда мы забрели посидеть к «Максиму», в голове Джокера родилась мысль о розыгрыше. Придумал он изобразить из себя влюбленного в эту девушку. Идеологическая подоплека была в том, что он хотел доказать свою

теорию о том, что любая женщина, даже самая безнадежная, преобразается, если чувствует, что кто-то к ней интерес проявляет. Я его пытался отговорить, но если Джокер какой идеей загорится, то все уговоры и доводы не просто бесполезны, а только раздражают его. «Эх, зря. Попрут нас отсюда вскоре за насмешку. Где будем вечера проводить?» — подумал я, а приятель мой тем временем гипнотизировал девушку, стоя у стойки. Чего-то там ей нашептывал интимно, улыбался загадочно. Купил у нее шоколадку и ей же ее подарил. Только, по моему, все бесполезно. Она никак не прореагировала на этот «джентльменский набор». Равнодушно взяла шоколадку, опять положила ее на витрину, деньги в эквива-

нее только что спрашивал.

— Но зачем ты ее будешь обнадеживать? Влюбится еще, тем более, что ты у нас вон какой красавчик! Такие страшенькие очень влюбчивы.

— И что в этом плохого? Ей только на пользу пойдет. И вообще, чего ты так о ней печешься? Ты мой друг или ее?

— Твой. И как другу скажу: не совершай поступков, за которые тебе потом будет неловко. Чтобы совесть не грызла.

— При чем здесь совесть? Я же не собираюсь ее соблазнять. Упаси меня бог! Чтобы я, да с вот с такой... Но позабавиться немного можно.

Короче говоря, гвоздем в его башке засела эта мысль, и он с энтузиазмом стал воплощать ее в жизнь. В следующий наш приход принаряженный Джокер поднес Галочке (так, оказалось, звали барменшу) огромный букет шикарных роз. Полстипендии ухнул на него.

— Красивой девушке — красивые цветы! — шелкнул он каблучками узконосых туфель.

«Красивая девушка» не глядя взяла букет, небрежно сунула его в банку с водой и тускло спросила: «Что заказывать будем?»

— Кофе. Две чашки. Только из ваших рук, Галочка, такой волшебный кофе бывает.

Она плеснула из кофемашины содержимое в две чашки, молча подвинула нам, взяла деньги, дала сдачу и повернулась к другому посетителю: «Что заказывать будем?»

— Что заказывать будем? — пискало передразнил ее Джокер, когда мы сели за «свой» столик в углу. — Вот дура! Я ей такой букетике за штуку, а она: «Что заказывать будем?» Ну, ничего! Дело пошло на принцип. Я — не я, если эту ледяную глыбу не растоплю!

И Джокер пошел на таран, не считаясь ни с денежными тратами, ни с личным временем. Потому как дело уже уперлось в принцип. Ежевечерне он стал таскаться к «Максиму» то с букетом цветов, то с коробкой конфет, то с каким-нибудь плюшевым зайцем... Он просиживал там в гордом одиночестве (я был плотно занят делами) все вечера напролет. Когда в работе Галочки наступала пауза, он кидался к ней с комплиментами, туманными разговорами о несчастной любви и разными душещипательными историками о том, что случается с безответно влюбленными. Когда созванивались, он рассказывал мне: «Я ей типа про моего приятеля вру, как он браслет женщине подарил, а та все равно ему отказала и браслет вернула, и он от горя застрелился. А она мне заявляет:

— Дура, — прокомментировал Джокер, вернувшись на место.

— Не мешай человеку работать. Не нарушай ее внутреннюю гармонию.

— Ну уж нет! Женщина она, в конце концов, или нет? Должна же быть какая-то зацепочка, слабинка, чтобы потревожить эту невозмутимость?

— Зачем тебе это надо? Живет себе спокойно человек, работает. Нет, надо разворошить ее душу, как муравейник. А может, у нее была несчастная любовь? А может, она вообще замужем и у нее трое детей?

— Незамужем и детей нет. Я у

вот, мол, не знала, что ваш приятель — господин Желтков, о котором сто лет назад написал Куприн в «Гранатовом браслете». Дура душой, а начитанная. Но главное — начала хоть разговаривать».

Мы не виделись с Джокером около трех недель. Я полностью погряз в курсовой работе, а когда ее «свалил», до зачетов оставалась неделя — можно расслабиться. И я позвонил Джокеру:

— Как сегодня насчет «Максима?»

— В восемь встречаемся там.

— О кей!

В восемь с минутами колокольчик над дверью извещает присутствующих о моем приходе. Джокер уже сидел за «нашим» столиком в углу, на столе дымились две чашки кофе.

Я присаживаюсь и придвигаю к себе чашку.

— Чего не в настроении? Проблемы?

— Все нормально. Курсовую защитил. Даже три зачета автоматом получил. А за остальные не переживаю.

— А что тогда не так?

— Да все в норме!

Я отхлебывал из чашечки крошечные глоточки и поглядывал на приятеля, а тот смотрел через

мое плечо на барную стойку. Вернее на ту, которая за нею. При этом шипел сквозь зубы, выпуская струйкой дым:

— Нет, ты видал, а? Я уж и так ей знаки даю, и этак, а ей хоть бы хны. Уже и прямым текстом... Другая давно бы уже в облаках витала, от счастья плавилась, тем более, если сама дурнушка, а я парень вроде ничего, женщинам нравлюсь. А эта: «Что будете заказывать?» Не-про-би-ва-е-ма-я! Ну, ничего. Вода камень точит, — с этими словами Джокер решительно направился к стойке.

Обернувшись через плечо, я с интересом наблюдал, как он вышагивает перед нею петухом, распускает хвост павлином, воркует ей что-то на ушко голубком. Только наша птичка Галочка плывала с высокой башни на все его жалкие потуги. Смотрит сквозь него, и ясно видно, что все слова моего приятеля журавлиным клином пролетают мимо лопуухих ушек. Даже жалко стало Джокера. Зря человек старается — красноречие и время тратит. Хотя, если приглядеться внимательно, то за три недели моего отсутствия в облике Галины можно заметить некую тенденцию к лучшему: волосики аккуратнее причесаны, платяшечко посимпатичнее напялено. Об этом и говорю другу, когда мрачный он возвра-

щается на место с очередной порцией кофеина в двух чашках.

— Тебе показалось, — говорит он, — никаких сдвигов.

Тем не менее, на той неделе каждый вечер, что мы с ним проводили в баре, он с упорством, достойным лучшего применения, атаковал нашу барменшу. Но каждый раз его атаки разбивались вдребезги о гранитную стену Галиного игнорирования. Хотя, мой глаз, как мне казалось, замечал крошечные улучшения в облике Гали.

— Тебе мерещится или ты просто меня успокаиваешь. Как была уродиной, так и осталась. Хоть бы раз улыбнулась!

Но тут Галя была кремень! На самый смешной анекдот Джокера она реагировала неизменной фразой: «Очень смешно». Хотя по глазам было видно, что юмор она поняла и оценила. В общем, было ясно, что Джокер терпит полное фиаско.

Вам интересно чем все закончилось? Галочка все хорошоела, хорошеела и наконец превратилась в совершенную красавицу. Ее худоба обернулась хрупкой грацией феи. Глаза превратились в прекрасные очи из-за льющегося из них огня. Губы стали пухлыми и чувственными. Во-

лосы красиво подстригли и уложили в парикмахерской. Избавиться от лопуухости помогли косметическим хирургии. А самая большая перемена заключалась в том, что она стала улыбаться так нежно и прелестно, что, по сравнению с ее улыбкой, гримаса Джоконды казалась вульгарной ухмылкой.

Джокер оказался прав: любая статуя рано или поздно обязательно превратится в прекрасную Галатею, как и в нашей Гале растопился лед под восхищением, изображаемым Джокером. И хотя это было неискренне, главное — результат.

Аосенью Галочка замуж выскочила. За Дмитрия. Я на той свадьбе был свидетелем со стороны жениха. Что за Дмитрий и почему он меня пригласил быть свидетелем? А разве я вам не сказал, что Дима и есть Джокер, просто его так друзья зовут. А почему он женился на Гале? Ведь она ему вроде и не нравилась совсем? Я бы назвал это явление: обратный эффект. Почти как в мифе о Пигмалионе и Галатее, но наоборот: сначала Джокер «оживил» Галю, а потом сам влюбился в нее. Без памяти.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Хотите получать нашу газету регулярно?

Заполните подписной купон: отметьте месяцы, на которые вы решили подписаться, а также укажите свои фамилию, имя, отчество и почтовый адрес. Вырежьте бланк из газеты и поспешите в ближайшее почтовое отделение.

ВЕСТА

Ф. СП-1

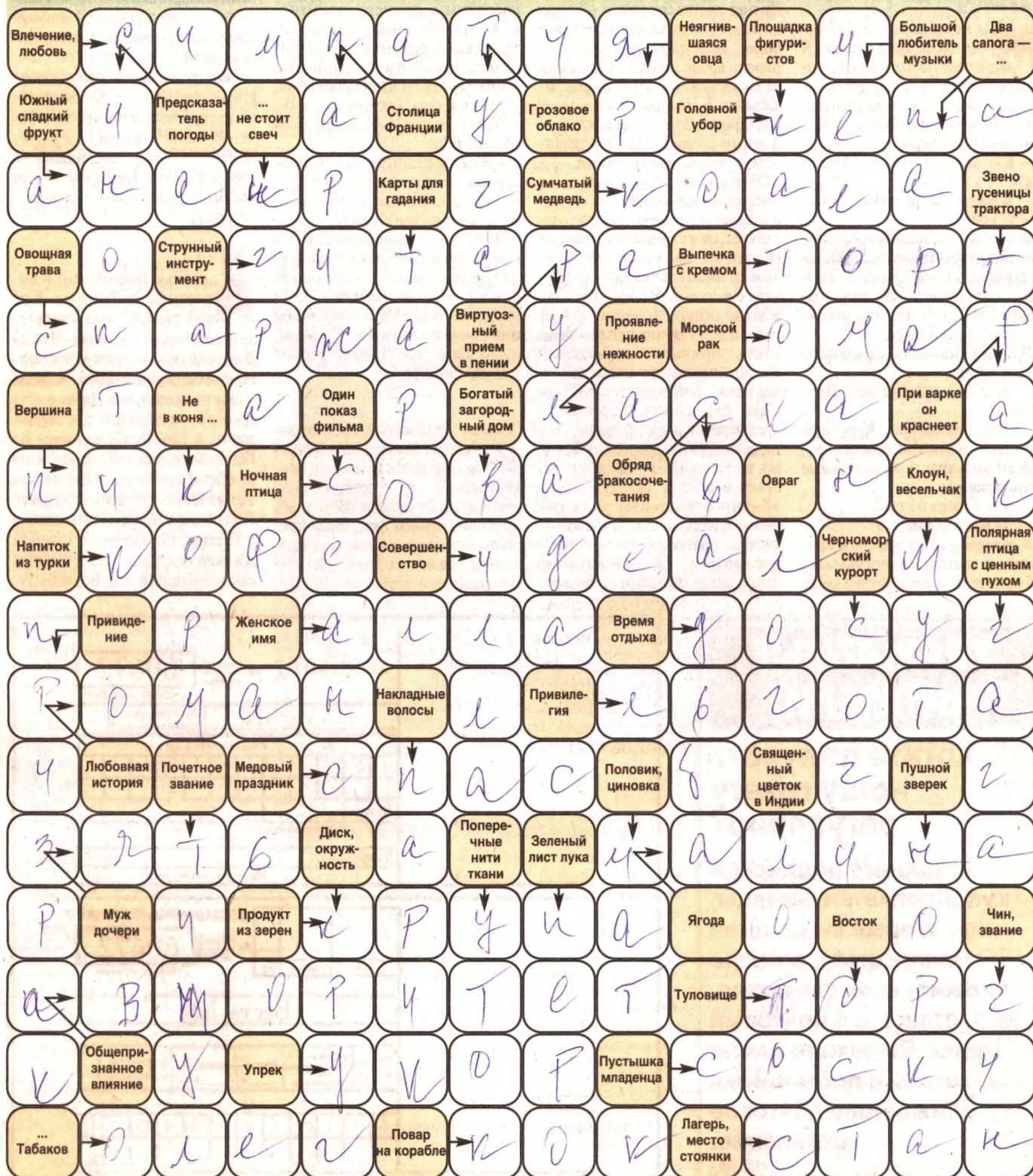
АБОНЕМЕНТ		на газету	60672
		журнал	(индекс издания)
«Веста-М»		Количество комплектов:	
на 20 год по месяцам:			
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
Куда		(почтовый индекс)	
Кому		(фамилия, имя, отчество)	

ДОСТАВочная КАРТОЧКА	
на газету	60672
журнал	(индекс издания)
«Веста-М»	
Стоимость	подписки
перс-адресовки	руб. коп.
Количество комплектов:	
на 20 год по месяцам:	
1	2
3	4
5	6
7	8
9	10
11	12
Куда	
(почтовый индекс)	
Кому	
(фамилия, имя, отчество)	

СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 7



ЛЕТО ЖАРЧЕ, СКИДКИ ЯРЧЕ!

Скидка на второй товар - **7%**,
на каждый последующий **+3%** к скидке!

Звоните нам **БЕСПЛАТНО**
прямо сейчас! (с 7:00 до 21:00)
8-800-550-0402

Чудо-конструктор «Банчемс»

400 шт.	~~1640 руб.~~	1390 руб.
600 шт.	~~2040 руб.~~	1790 руб.
800 шт.	~~2440 руб.~~	2150 руб.

• Суперхит в Европе! • яркие цветные шарики-репейники легко и надежно сцепляются, образуя любые фигуры; • вызовет у ребенка восторг; • заменит ВСЕ учебные пособия. Подарите ребенку учение с увлечением! Детям от 4 до 99 лет.

АКЦИЯ

ОРИГИНАЛ



Электрическая пилка «Шолль»

• Удалит слой сухой кожи со стопы, небольшие натоптыши и мозоли; • без распаривания ног. 17 см, ролик — карбид кремния, работает от батареек.

970 руб.
1490 руб.



Усилитель звука заушный

Поможет: • услышать даже шепот (два частотных режима); • изолировать посторонние шумы. Удобен для пожилых! Работает от батареек. В комплекте ушные силиконовые вкладыши трех размеров. КНР (фабрика).

1990 руб.
2540 руб.



- Усилитель «Суперслух» (при потере слуха до 90%) — **3890 руб. 3410 руб.**
- Усилитель звука с наушниками — **1820 руб. 990 руб.**

Ультразвуковые стиральные машинки «Золушки»

	от 1 шт.	от 2 шт.
Золушка	1190 руб.	990 руб.
Золушка-стерео*	1390 руб.	1190 руб.

* - в комплекте два излучателя. Стирает без водопровода, «кушает» всего 20 Вт, не портит вещи, не шумит. Выручит вас в поездке, на даче. Забудьте о стирке вручную! Пр-во: Россия.



Инкубатор с автоповоротом (выводимость 92%)

	(220/12 В)	(220/12 В) ЦТ
36 яиц	~~4340 руб.~~ 3840 руб.	~~5230 руб.~~ 4630 руб.
63 яйца	~~4460 руб.~~ 3990 руб.	~~5550 руб.~~ 4930 руб.
104 яйца	~~5480 руб.~~ 4680 руб.	~~6500 руб.~~ 5690 руб.

ЦТ — цифровой терморегулятор. В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп. • Сам переворачивает яйца каждый час; • создает оптимальную температуру. Россия.

Также в продаже **инкубаторы с гигрометром.**



Шланг «Икс Хоз» с насадкой

	от 1 шт.	от 2 шт.
7,5 м*	790 руб.	690 руб.
15 м*	890 руб.	790 руб.
30 м*	990 руб.	890 руб.
45 м*	1390 руб.	1290 руб.
60 м*	1790 руб.	1690 руб.

• Под напором воды (от 2 атм.) «вырастают» в 3 раза; • легкие — всего 1 кг; • не перекручиваются. Материал: пластик, латекс. Пр-во: Китай. *Длина шланга в рабочем состоянии.

ОРИГИНАЛ



Перчатки садовые с когтями

• Заменяют тяпку, лопатку, окучник; • в них удобно пересаживать растения, делать неглубокие лунки и бороздки, рыхлить почву без инструментов; • у одной из перчаток — 4 пластмассовых наконечника. 153 гр, упаковка: 24х13,5х4,3 см, универсальный размер.

690 руб.



Игрушка-повторюшка

«Кукла Маша»	1190 руб.
«Хомяк»	990 руб.

• Двигаются; • смешно повторяют слова. Смех и веселье гарантированы!



Антенна цифровая

• Федеральные, кабельные и каналы в HD-качестве без абонентской платы во всех регионах РФ; • для всех телевизоров; • четкое изображение; • крепится на присоски там, где TV-сигнала лучше. Размер — 40х26 см.

1390 руб.



Швейная мини-машинка

«Мастерица» прямой и обратный ход, регулировка стежков, подсветка.

«Эконом» прямой ход.

3290 руб.

1980 руб.

• Прошивает толстые и тонкие ткани; • ножной привод; • рабочий механизм сделан из прочного сплава; • работает от электричества и батареек.



Эпилятор «Твиззи»

Быстро и безболезненно удалит нежелательные волосы над губой, на щеках, подбородке, в зоне подмышек, на ногах и в зоне бикини. Мини-эпилятор удаляет волоски с корнем.

1190 руб.



Перосъемная насадка

Очищает 60 тушек за 1 час! Для тушек любого веса и размера. Подходит на дрель или шуруповерт. 18х18х13 см; 100 г; 1300 об/мин. Пр-во: Россия.

2190 руб.



Измельчитель кормов электрический

Измельчает: • зерно — до 300 кг/ч; • траву, сено — до 150 кг/ч; • овощи — до 400 кг/ч. Быстрая помощь в подсобном хозяйстве! 220 В; 0,8 кВт. Пр-во: Россия.

3790 руб.



Экологичный утилизатор отходов «Санэкс»

Биопрепарат «Санэкс» очистит выгребную яму и дачный туалет от органических отходов и уничтожит неприятные запахи! Упаковки (400 г) хватит на 4 летних сезона! Пр-во: Польша.

1280 руб.



Наколенники садовые

Вещь №1 при работе на грядках! Защищают колени от грязи, сырости и холода! Легкие, крепятся на липучки. Материал: пенополиэтилен. Пр-во: Россия.

580 руб.



Ловушка для ос и шершней

• Это емкость с ароматной для насекомых приманкой; • в доме и на улице; • без яда и химии — безвредна для человека и полезных насекомых. Пластик; КНР.

490 руб.



Ловушка (от 2 шт.) — **390 руб./шт.**

Автоклав

Сделайте заготовки сразу в банках:

- на газовой или электроплите;
- из мяса, рыбы, овощей; • очень быстро (тушенку за 30 мин, соленья за 10 мин); • сохранив все витамины и минералы; • без вздутых банок;
- рассчитаны на 12-14 банок по 0,5 л.

Автоклав 22
(нерж. сталь)
Автоклав 24
(пищ. сталь)

11890 руб.
6470 руб.



Терка-шинковка

• Натрет, шинкует овощи, фрукты, орехи, сыр; • защитит пальцы; • собирается за 30 секунд; • продукты ссыпаются в удобную емкость. 228х130х260 мм. Пр-во: Россия.

1360 руб.



Крышки ВАКС для консервирования

Набор с 9 крышками **680 руб.**
Набор с 20 крышками **1109 руб.**

• Создают вакуум в банках; • увеличивают срок хранения консервации, сухих и скоропортящихся продуктов в 2-3 раза! В комплекте: крышки (диаметр 82 мм), насос.



В продаже Крышки — от **49 руб.** (за 1 шт.)

Сушилка для продуктов

Сушилка-1 (325х300 мм, загрузка 3 кг) **3390 руб.**
Сушилка-2 (475х400 мм, загрузка 7 кг) **3920 руб.**

Высушите зелень, ягоды, фрукты, овощи и грибы. Не надо переворачивать! Сушка при t до 70° С сохранит витамины и микроэлементы. Пр-во: Россия. Гарантия 1 год.



Решетка «Шеф Баскет»

• Это фритюрница, пароварка, дуршлаг, сетка для мытья овощей и фруктов; • ручки не нагреваются. Диаметр — 23 см, в разложенном виде — 51 см; 250 гр. Нерж. сталь.

390 руб.



Пневматический пистолет

Пистолет «Макаров» (Металл) 165 мм. США **5190 руб.**
Пистолет. (Пластик) 180 мм. США **3490 руб.**
Винтовка. (Металл, пластик) 1090 мм. Россия **5480 руб.**



Точные копии известных моделей пистолетов. Для самообороны и развлекательной и спортивной стрельбы. Не является оружием. Калибр: 4,5 мм. Скорость выстрела: 105-120 м/с. Источник энергии: CO2. Мощность: до 3 Дж.

Отпугиватель грызунов «ЭлектроКот»

«Классик» (до 200 м²) **1590 руб.**
«Турбо» (до 400 м²) **1790 руб.**

Прогонит крыс и мышей на площади до 200 — 400 м² с помощью ультразвука. Безопасен для человека и домашних животных. Работает от сети 220 В. Пр-во: Россия.



Отпугиватель медведки

Защитит огород от медведок, а также кротов, полевых, землероек. Действует в радиусе 20-25 м. Эффект — через 5-10 дней. Работает от 4 батареек R14 (С, 343). Россия. Гарантия 1 год.

980 руб.



**МИР
комфорта**
www.mir-c.ru

Доставка по
всей России
и Казахстану

Звоните нам **БЕСПЛАТНО** прямо сейчас!

8-800-550-0402 (с 7:00 до 21:00)
8-800-7000-737; 8 (8332) 54-10-10; 54-12-00.

Пишите по адресу! 610026, г. Киров, а/я 10, отдел 40.

Предложение действительно до 31 июля 2017 г. *Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На акционные товары скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%.

ОГРН 1154350001057

ООО «МК-Групп» г. Киров, ул. Воровского, 107, отдел 40.

реклама



Дамы, посмеемся!

Парень, который действительно любит свою девушку, никогда не уйдет после ее слов: «Я не хочу тебя больше видеть!». Он просто выключит свет.

Девушки, никогда не следите за мужчиной. Следите за собой — и тогда мужчина будет следить за вами!

Если бабушка говорит, что ты отлично выглядишь, значит, нужно срочно худеть.

Каждая из нас — женщина чьей-то мечты. Теперь дело за малым: найти этого мечтателя!

Нельзя недооценивать роль черных чулок в жизни. Женщине в чулках никогда не скажут: «Пельмени пересоленные!» Если женщина в чулках подает пельмени, их съедят, даже если она забыла их сварить.

— Привет, красотка! А у такой красавицы есть парень?
— А ты с какой целью интересуешься? Парня у меня хочешь отбить?..

Тяжела женская доля: мозги должны быть мужскими, руки — нежными, выглядеть — молодо, работать, как лошадь, и улыбаться при этом, улыбаться!..

— Красотка, дай номер телефона!
— Хорошо, молодой человек, пишите.
— Хм... Так сразу..
— Пишите, пишите, не стесняйтесь. Позвоните сегодня вечером ровно в шесть. В семь встречаемся на ужин. Я позже есть не люблю. Сегодня секса не будет. Рано. Возьмите деньги. Я люблю крабов. Цветов не надо. Сэкономите. Завтра можно секс. Я люблю сверху. Полгода вам достаточно? Мне нельзя тянуть с детьми. Да и вам тоже. Мальчик. Потом девочка. Я растолстею. Вы пользуетесь. Вы уйдете к соседке, а я отберу вашу квартиру.
— Вот дура!
— Вы так думаете?! Лучше потратить две минуты, чем двадцать лет!

Познакомились на сайте знакомств. Он пишет: «Я надеюсь, ты не худая?» Ё-моё, он уже мне нравится!

Ходил с девочкой в одну группу в садике, в школе в один класс, в колледже в одной группе учились... В «Одноклассниках» смотрю: мне 38 лет, а ей 27...

— Девушка, что бы вы хотели от жизни?
— Домик у моря с видом на настоящего мужчину!

— Я могу умереть от любви к тебе!
— Я те умру! Ты, паразит, проживешь со мной долгую, счастливую, полную мучений жизнь!

В продаже с 1 июля

**ЧИТАЙТЕ
В ИЮЛЬСКОМ
НОМЕРЕ:**

- ◆ Помощь при псориазе
- ◆ Розмарин, или морская роса
- ◆ «Лебединая» шея
- ◆ Лечение варикоза
- ◆ Что такое дерматоскопия?
- ◆ И многое другое...

В каталоге
«Почта России».
Второе полугодие 2017

П2194

Подписные
издания

**ПОДПИСНЫЕ
ИНДЕКСЫ:**

В каталоге
«Пресса России».
Газеты и журналы».
Второе полугодие 2017

15510

В каталоге
русской
прессы.
Второе
полугодие
2017

60673

Июль 2017

ISSN 1818-7684

9 771818 768369

17007